MĂNÂNCĂ

AMANDA HAMILTON

POSTEȘTE

**Dieta de post care îți schimbă viața,
pentru o uimitoare pierdere în greutate
și o sănătate optimă**

SLĂBEȘTE

Amanda Hamilton

Mănâncă, postește, slăbește

Traducere din limba engleză
Graal Soft

Editura LITERA
2015

Eat, Fast, Slim
The Life-Changing Fasting Diet
for Amazing Weight Loss and Optimum Health
Amanda Hamilton

Text copyright © 2013 Amanda Hamilton
Copyright © 2013 Watkins Publishing Limited

Ediție publicată prin înțelegere cu Agenția Literară Livia Stoia

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 93; 0752 101 777
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Mănâncă, postește, slăbește
Amanda Hamilton

Copyright © 2015 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Olimpia Novicov, Georgiana Harghel
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Florentina Tudor
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Mitea

ISBN ePUB: 978-606-33-0308-1
ISBN PDF: 978-606-33-0309-8
ISBN Print: 978-606-741-535-3

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Soțului meu, Crawfurd,
care a avut grijă de casă și de inima mea

NOTE PRIVIND REȚETELE

Dacă nu se menționează altfel:

- folosește fructe și legume de dimensiuni medii;
- folosește ingrediente proaspete, inclusiv plante aromatice și ardei.

Măsuri

1 linguriță = 5 ml
1 lingură = 15 ml
1 cană = 250 ml

Nota editorului: Informațiile prezentate aici nu intenționează să fie un substitut pentru sfaturile și tratamentele medicale de specialitate. Dacă ești însărcinată sau alăptezi, ții vreo dietă specială, sau urmezi vreun tratament, este recomandabil să consulți un medic înainte de a pune în practică informațiile ori rețetele din această carte. Editura și persoanele care au lucrat la această carte nu sunt responsabile pentru erori sau omisiuni, accidentale ori nu, care ar putea

apărea în rețete sau în text, dar nici pentru problemele care ar putea surveni ca urmare a preparării uneia dintre aceste rețete ori a urmării vreunui sfat din această carte.

CUVÂNT ÎNAINTE

Cu toții consumăm tot mai mult și facem tot mai puțină mișcare. Hrana pe care o mâncăm conține mai multă energie ca niciodată, iar noi mâncăm tot mai mult, tot mai des. În medie, cu toții înghițim cu 500 de calorii pe zi mai mult decât în urmă cu 30 de ani. Combinând aceasta cu un stil de viață tot mai sedentar, obținem rețeta îngrășării și a deteriorării sănătății.

În cabinetul meu, văd deja impactul acestei stări de lucruri asupra clienților – și nu te lăsa ademenit de gândul că este vorba doar despre câțiva indivizi ghinioniști, aflați la un pol extrem, subiecți asupra cărora se concentrează diverse documentare TV despre obezitate. Ei reprezintă majoritatea populației. Oamenii cu o greutate normală sunt acum minoritari în Marea Britanie, aproape două treimi dintre noi fiind persoane supraponderale sau obeze. Iar implicațiile asupra sănătății sunt foarte mari. Să fii supraponderal nu are legătură doar cu mărimea hainelor sau cu faptul că ți-ai ieșit puțin din formă – greutatea în exces reprezintă un factor de risc major pentru apariția unor afecțiuni serioase sau chiar letale, cum ar fi diabetul, bolile de inimă și cancerul.

Dar, în ciuda acestor consecințe fizice semnificative, impactul complet al acestui val crescând al obezității este subestimat. Din experiența mea, răul produs dincolo de suprafață – stima de sine redusă, relațiile distruse, ambiția afectată – este la fel de distructiv. Problemele de sănătate mintală care rezultă de-aici perpetuează obiceiurile nesănătoase într-o spirală vicioasă din care, adesea, pare

imposibil să ieși. Costurile cauzate de obezitate, pe care le are de plătit Serviciul Național de Sănătate din Marea Britanie, se ridică la 5 miliarde de lire sterline anual, dar adevăratul impact financiar al acestei epidemii asupra dezvoltării economice a țării este foarte probabil mult mai mare. Și, spre deosebire de majoritatea altor pandemii, acest val nu prea dă semne că s-ar retrage.

Așadar, care este soluția? Ei bine, contrar credinței populare, răspunsul nu îl dețin Serviciul de Sănătate, miniștrii din guvern sau industria alimentară – cu toate că, desigur, fiecare are rolul său. Aceasta se află la îndemâna fiecăruia dintre noi. Este o problemă colectivă cu o rezolvare individuală. Dar de unde să începem? Aproape în fiecare zi, auzim de o nouă dietă sau de un nou program de exerciții fizice care susțin că ne vor schimba viața. Deși fiecare pare să conțină o doză de adevăr, volumul mare de opțiuni este năucitor, și, fiindcă multe dintre ele oferă sfaturi contradictorii, pe care să o crezi? Confuzia care rezultă de-aici ne alimentează apatia – ne petrecem timpul liber făcând cumpărături, absorbiți de teoria pierderii în greutate, încercând poate câteva diete pentru reducerea dimensiunilor, după care, fiindcă nimic nu pare să se întâmple prea curând, ne pierdem încrederea în propria capacitate de a ne schimba.

În *Mănâncă, postește, slăbește,* Amanda ne oferă un antidot pentru ambivalența noastră. Prin postul intermitent și pe bază de sucuri, ea a identificat o metodă de a ne reconecta la corpurile noastre, de a modera consumul de hrană, de a ne mări nivelul de energie și de a deveni mai activi, mai sănătoși și, în consecință, mai fericiți. Folosind această abordare verificată și îndelung testată, Amanda a constatat schimbări semnificative în viața ei și în viețile clienților ei. Dar, ca toți specialiștii adevărați, Amanda înțelege și faptul că doar

experiența sa nu e suficientă. Spre deosebire de foarte multe alte tendințe noi în sănătate, Amanda nu are pretenții exagerate privind postul, abordarea ei fiind pragmatică și echilibrată – exact ca dietele pe care le recomandă. În cuprinsul cărții, ea se bazează pe cele mai recente dovezi științifice cu privire la post – dând concluziilor ei o reală credibilitate și permițându-ne să fim încrezători în abordarea pe care o recomandă și în rezultatele pe care le oferă.

Amanda a adunat în paginile acestei cărți o bogăție de cunoștințe și multă experiență. Nu susține că afirmațiile ei sunt literă de lege, nu face nici o încercare de a ne convinge sau de a ne converti – mai degrabă ne împărtășește ce a învățat, dându-ne puterea informațiilor de care avem nevoie pentru a ne decide singuri și oferindu-ne uneltele de care avem nevoie pentru a aplica această abordare în viețile noastre, dacă dorim s-o facem.

Cartea de față este rodul autentic a mulți ani de experiență personală pusă pe hârtie de un iscoditor și riguros practician în domeniul sănătății, cu o înțelegere clară a lumii reale și a provocărilor cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi.

Fiind un subiect care ține de actualitatea imediată, cu toții trebuie să contracarăm excesele vieții moderne, iar eu, unul, abia aștept să încerc.

Dr. Jonty Heaversedge
medic, autor și prezentator de emisiune TV

MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT

Aceasta este o carte pe care *a trebuit* să o scriu. Când am învățat să țin post și cum să stăpânesc puterea postului, am luat-o ca pe o provocare față de tot ceea ce citisem vreodată despre cum să mănânci, despre cum să-ți păstrezi sănătatea și despre cum să rămâi în formă.

Este dovedit științific că postul încetinește îmbătrânirea și îmbunătățește sănătatea, fiind instinctual, doar că cei mai mulți dintre ei au uitat cum să îl folosească. Un alt „plus“ este că, dacă ții post, nu te va costa nimic – mai degrabă este vorba de timp decât de bani. Tehnicile care au inspirat postul în zilele noastre ar putea foarte bine să dateze de milenii, însă postul n-a fost niciodată mai necesar decât este aici și acum.

În cartea de față, voi oferi argumente convingătoare în favoarea postului, susținute de cercetări științifice, și numeroase sfaturi practice. Totuși, nu-ți face griji – nu sunt genul de profesoară care dojenește amenințând cu degetul. Știu că obiceiurile sănătoase trebuie să fie amuzante pentru a putea fi păstrate pe termen lung, așa că toată partea științifică este prezentată concomitent cu o doză zdravănă de viață reală.

Când te apuci prima dată să ții post, poate fi dificil să-ți dai seama care tehnică ți se va potrivi cel mai bine, așa că te voi ajuta să navighezi pe acest teritoriu nou. **În general, există tipuri de post intermitent (ceea ce eu numesc post de *lifestyle)* și tipuri de post pe bază de sucuri, cu toate că posturile au ajuns să fie tot mai cunoscute în funcție de durata lor în ore sau zile – 16/8, 5/2, alternanța zilelor și așa**

mai departe. Cele mai multe pot fi ținute chiar și de către cineva care este doar vag preocupat de o viață sănătoasă, dar unele necesită o anumită precauție. În această carte, eu doar conturez tehnicile pentru a ajunge la un anumit standard al beneficiilor recunoscute științific, cu aplicații practice.

De asemenea, voi explica de ce bărbații și femeile ar trebui să abordeze în mod diferit ținerea postului și cum să te folosești cel mai bine de post pentru a scăpa de grăsime. O să-ți spun cum să folosești postul pentru a-ți îmbunătăți funcționarea minții și a trupului și îți voi explica modul în care chiar și cele mai subtile schimbări în obiceiurile alimentare îți pot prelungi viața.

Dar, înainte de a începe, dă-mi voie să-ți povestesc o întâmplare – la urma urmelor, ideea de a învăța să nu mănânci, în loc de a primi sfaturi legate de *ce* să mănânci, s-ar putea să pară puțin ridicolă, mai ales din partea cuiva care a făcut carieră ca nutriționist!

Când am început să mă ocup de ținerea postului, după ce, cu ocazia unei excursii în India, am aflat tehnica, nu-mi puteam explica rezultatele spectaculoase pe care le obțineam – totul părea o întâmplare fericită. Vestea succesului pe care l-am înregistrat cu metoda postului s-a răspândit cu viteza sunetului și, curând, m-am pomenit cu un val constant de clienți la clinica mea de nutriție. Știam că dădusem peste ceva cu adevărat deosebit și că, în trecut, când îmi ascultasem instinctul, lucrurile decurseseră bine... așa că am sfârșit prin a-mi urma visul, mutându-mă în Spania și punând bazele unui centru de sănătate pentru detoxifiere cu ajutorul sucurilor și bazată pe post. Mi-am mutat efectiv întreaga viață și bunurile lumești într-un orășel din munții Andaluziei.

Într-adevăr, majoritatea prietenilor s-au gândit fie că era o criză prematură a vârstei mijlocii (aveam doar 27 de ani), fie că

era vorba de un bărbat. Nici una din variante nu era adevărată. Pur și simplu, am considerat că norocul este de partea celor curajoși, așa că am fost pe deplin hotărâtă să-mi pun ideea în practică. Un an mai târziu, centrul meu de sănătate a devenit subiectul unei emisiuni de televiziune care a prezentat incredibilele rezultate obținute aici. Emisiunea a fost difuzată în 22 de țări din toată lumea –, iar restul, după cum se spune, e istorie. Dacă asta nu ți se pare suficient de incredibil, iată ce s-a întâmplat în continuare...

La un deceniu după această aventură în necunoscut (între timp, devenisem soție și mama unei familii cu patru copii), m-am decis să scriu o carte pentru a explica de ce ținerea postului funcționează atât de bine. Mi-am început studiul, în răgazul oferit de conducerea afacerii, la unul dintre centrele de sănătate. M-am ghemuit în fotoliu pentru a citi despre istoria postului și, în timp ce parcurgeam primul capitol, mi-am dat seama că mă aflam chiar în centrul de sănătate fondat de expertul medical Stanley Leif, primul care a prezentat programe de post în Marea Britanie, între Primul și al Doilea Război Mondial. Și nu numai atât, dar ședeam în singura cameră din centrul de sănătate cu 80 de dormitoare, care avea înscris numele lui pe ușă. Stanley Leif a murit în 1972 și, da, am avut sentimentul că se afla în acea încăpere.

Iată, în câteva cuvinte, de ce faptul că am învățat să postesc mi-a schimbat viața și de ce cred că ar trebui să acorzi și tu o șansă postului:

- Postul m-a scăpat de ultimele 4,5 kilograme în plus, fără să fiu obsedată de numărarea caloriilor sau de urmarea unor ridicole „diete la modă“.
- Postul mă face să mă simt bine pe dinăuntru și mă face să arăt mai bine pe dinafară. Când un lucru te face să te simți bine este ușor să te ții de acel lucru.

- Postul mă face să simt că dețin controlul din punct de vedere emoțional (și că sunt un pic virtuoasă).
- Postul îmi ține foamea sub control.
- De când am descoperit postul, conform celui mai performant test existent, vârsta mea biologică a rămas cu un deceniu mai mică decât cea trecută în pașaport, și asta în ciuda faptului că am născut doi copii. Nu mă dau mare – pur și simplu, funcționează!

Amanda

INTRODUCERE

BENEFICIILE POSTULUI

Să ții post nu este ceea ce credem cei mai mulți dintre noi – mâncarea este peste tot și, foarte probabil, chiar în clipa asta, ai la îndemână un *latte* și o brioșă. Ei bine, îmi place mâncarea la fel de mult ca oricui, iar **ceea ce mi se pare nemaipomenit la post este că se referă, în aceeași măsură, la a mânca lucruri delicioase și la a te abține**. Și asta fără ca vreunul dintre efectele negative ale curelor de slăbire sau ale îndopării cu pastile să-și facă apariția, deoarece **postul asigură o stare de bine naturală, un impuls interior care acționează în favoarea corpului, nu împotriva sa**.

Am aflat pentru prima dată cum e să ții post atunci când m-am alăturat unui centru de meditație intensivă din Himalaya. De fapt, am avut prea puțin de-a face cu meditația – doar în finalul neclar al unor ore de yoga (când, de obicei, ajungeam să sforăi!). Prin contrast, fusesem mereu fascinată de echilibrul interior al celor care practicau yoga. Le invidiam nu doar trupurile suple, dar aș fi dorit să am pacea lor de nezdruncinat și privirea lor luminoasă. Cum de izbuteau să se unduiască aparent fără cel mai mic efort și să posede acea energie nemărginită pentru mișcări de yoga, care, în mod normal, fac să-i smulgă lacrimi de durere unui profan? Mai mult, cu toții păreau incredibil de tineri și aveau o strălucire naturală. Indiferent care era secretul lor, trebuia să-l aflu. Așa că, după cum faci atunci când n-ai copii și ești prea tânăr pentru a-ți păsa de o slujbă și de responsabilități, am renunțat la un salariu

sigur și mi-am vândut toate bunurile lumești pentru a mă bucura de un an sabatic (luat cam târziu), într-un ashram indian, unde plănuiam să studiez yoga și meditația. Recunosc, decisiv a fost mai degrabă gândul de a deveni suplă și mlădioasă, decât acela de a descoperi nirvana. S-a întâmplat însă ca una dintre cele mai simple tehnici pe care le-am învățat în acele luni intense să devină una dintre cele mai importante lecții de viață pentru minte și trup – cum să ții post.

La fel ca multe alte practici care sunt extraordinar de bune pentru tine, așa cum este yoga, postul este cunoscut din vremuri îndepărtate. Majoritatea credințelor importante ale lumii includ unele forme de post în practica lor religioasă. Prin urmare, dacă a posti poate părea șocant pentru cei îndoctrinați cu mantra micului-dejun, a prânzului și a cinei, acesta era un mod de viață pentru strămoșii noștri din vechime și, chiar și acum, este ceva ce yoghinii, dar și milioane de musulmani, mormoni și evrei practică în mod regulat. Cu toate astea, **versiunea mea de post nu are nimic de-a face cu religia. E adevărat că postul duce adesea la limpezirea minții, dar, după cum sper să descoperi tu însuți, efectul pe care îl are asupra trupului este cel cu adevărat extraordinar**.

Postul adaugă ani vieții și viață anilor. Este, fără îndoială, o modalitate excelentă de a scăpa de kilograme și te poate ajuta să îți modelezi silueta. În plus, după cum vei afla, îți va ajuta corpul să funcționeze mai bine și în interior. Unul dintre uimitoarele efecte colaterale *dovedite* ale postului este efectul de anti-îmbătrânire de la nivel celular, adică singurul loc care contează cu adevărat. Abordarea interior–exterior te poate ajuta să dobândești o frumusețe strălucitoare care să radieze din interiorul tău. Aceasta deoarece a ține post oferă trupului un răgaz și o șansă de a ajunge la zi cu rezolvarea punctelor de pe „lista cu treburi de

făcut“. Permițând corpului să aibă mai multe elemente care îi sunt necesare și mai puține care nu-i sunt, atentezi mai puțin la resursele lui și îi oferi timp pentru a se ocupa de întreținere.

A ține post este atât de ușor, încât nu poți da greș. De fapt, e ceva ce cu toții facem deja – micul-dejun, în mod literal[1], înseamnă întreruperea unui post de aproximativ 12 ore. Și să nu uităm unul dintre cele mai importante aspecte – dacă postești corect (există câteva tehnici din care poți alege și, până la finalul cărții, vei descoperi care ți se potrivește), **vei putea renunța, o dată pentru totdeauna, la nesfârșitul carusel al pierderii în greutate și să scapi de obsesia care a pus stăpânire pe mulți oameni, altminteri zdraveni la cap și cu succes în viață, făcându-i sclavi ai dietelor la modă**. Cunosc durerea acelei lumi pentru că și eu am făcut parte din ea foarte multă vreme. Însă mai știu și cât de bine te simți după ce te eliberezi de ea.

POST *VERSUS* ALTE MODALITĂȚI DE PIERDERE A GREUTĂȚII

Este timpul să iau taurul de coarne. Aș îndrăzni să spun că eu consider postul ca fiind **viitorul pierderii în greutate**. Industria dietelor este doar atât – o industrie – și mulți dintre consumatori s-au trezit că li s-a vândut o iluzie. După cum știe oricare persoană călită în diete, dincolo de înșelătorie și de celebritate, multe diete la modă sunt, pur și simplu, prostești și de neaplicat în practică.

Restricționarea pe termen lung a aportului de calorii, temelia pierderii în greutate tradiționale, vă poate expune la acumularea de kilograme. Nu numai asta, dar aspectele nutriționale ale multor planuri de slăbit, de altfel inteligent concepute din punct de vedere comercial, sunt, în cel mai bun caz, la limită, iar, în cel mai rău caz, de-a dreptul

primejdioase. Faptul că una dintre cele mai mari companii de produse dietetice este deținută de un concern specializat în dulciuri dovedește (cel puțin mie) că industria din spatele produselor dietetice care promit pierderea în greutate are nevoie de puțină zgâlțâială.

Fundamental, a ține post pentru a pierde în greutate e o problemă de nutriție. Când mănânci, *trebuie* să mănânci bine. Când ții post, nu se elimină grupele majore de alimente, cum ar fi carbohidrații sau grăsimile esențiale. În această carte, vei găsi multe informații despre ce să mănânci în cazul unui regim de post, în loc să calculezi, pur și simplu, când să nu mănânci. De fapt, nutriția e chiar mai importantă când ții post, din moment ce mănânci mai puțin.

Dacă am dreptate și metoda mea devine următoarea mare găselniță în materie de diete, ce se va întâmpla? Ei bine, postul deja capătă rapid popularitate, însă atunci când apare o tendință – mai ales o tendință globală –, titlurile ziarelor nu redau neapărat corect toate datele. Iar atunci când o tendință este absorbită de conștiința colectivă, mai cu seamă în privința pierderii în greutate, se poate garanta că vor urma înșelătorii care să-i facă pe oameni să-și risipească banii. Motiv pentru care, ca parte a introducerii în lumea postului, îți ofer un tur fără păcăleli al beneficiilor susținute științific care se obțin în urma lui, cum ar fi pierderea în greutate, longevitatea și performanța.

Fiecare sfat din această carte e logic și practic. În cercetările mele, am descoperit că, pentru a obține cele mai bune rezultate, **tehnicile de a ține post ale femeilor trebuie să difere într-o oarecare măsură de cele ale bărbaților și să difere și dacă postești pentru a-ți crește performanța.** În vreme ce știința reprezintă un indicator perfect, cu toții suntem unici – biologic, fizic și emoțional, iar, în cele din urmă, este

treaba fiecăruia să transforme dovezile în acțiune.

În ciuda marilor progrese înregistrate, există anumite date pe care știința, sau nutriția, nu le poate explica pe deplin, însă eu voi încerca totuși să arăt cum **a ține post te poate face să te simți mai conectat cu tine însuți și mai fericit.** Postul, mai mult decât oricare alt plan de nutriție ori dietă, te poate ajuta să-ți resetezi atitudinea și să recunoști diferența dintre foamea fizică și pofta de mâncare. Încetinirea acțiunii de a mânca poate transforma această experiență într-o „pauză mentală“, dar și într-un impuls fizic. Într-adevăr, postul este folosit de secole ca metodă de purificare mentală și spirituală. E ca și cum ți-ai elibera din nou o parte din tine.

ȘTIINȚA DE A ȚINE POST

Studiile științifice despre post se concentrează, în mare măsură, asupra ținerii de post în zile alternative și asupra perioadelor îndelungate de post. Mare parte din cercetările științifice sunt făcute mai degrabă pe animale decât pe oameni – aceasta fiindcă se consideră că nu este etic să-i înfometezi pe oameni fără motiv! Cu toate acestea, dovezile beneficiilor pe care le aduce postul sunt atât de convingătoare și de incitante, încât merită să le acorzi atenție câteva minute (și, între timp, voi spulbera și câteva mituri legate de diete).

Aspectele care urmează sunt extrem de importante în știința de a ține post și le vom explora în detaliu în această carte:

A ȚINE POST PENTRU PIERDEREA GREUTĂȚII

- S-ar putea să contravină credinței comune, dar postul intermitent te-ar putea ajuta să-ți ții foamea sub control. Aceasta parțial datorită efectelor asupra hormonilor

foamei și parțial pentru că te ajută să faci diferența între foamea fizică și foamea emoțională.

- Uită ce ți s-a spus despre mesele regulate care stimulează metabolismul – studiile arată că oamenii supraponderali au tendința să mănânce *mai* des gustări.
- Postul este la fel de eficient ca dietele tradiționale pentru pierderea greutății, dar e posibil să fie mai ușor să te ții de el și este mai puțin probabil să încetinească metabolismul – perfect dacă vrei să scapi de ultimul kilogram care se încăpățânează să nu te părăsească.
- Dacă ești stresat și te necăjește excesul din jurul taliei, posturile mai scurte s-ar putea să fie mai bune pentru eliminarea grăsimii abdominale decât cele lungi.

A ȚINE POST PENTRU SĂNĂTATE

- Postul – mai ales în combinație cu alimentele sărace în proteine – acționează ca o „curățenie de primăvară“ asupra trupului, declanșând un mecanism celular numit „autofagie“ și reducând nivelul unui hormon numit „factor de creștere de tip insulinic“ (IGF-1) care poate duce la creșterea necontrolată a celulelor.
- Postul pe bază de sucuri poate aduce substanțiale beneficii anti-îmbătrânire fără a trebui să se renunțe complet la mâncare.
- Indiferent ce formulă de post alegi, este probabil să contribuie la reducerea inflamațiilor – veste bună pentru neplăceri cum ar fi eczemele, astmul și artrita.
- Contrar credinței populare că gustările dulci sunt „hrană pentru creier“, postul îi poate ajuta pe adulți să se concentreze mai bine. E posibil chiar să contribuie la apariția de noi celule în creier.

A ȚINE POST PENTRU FEMEI ȘI PENTRU BĂRBAȚI

- Efectele asupra controlului nivelului de zahăr din sânge par să fie diferite la femei față de bărbați. Studiile sugerează că postul îmbunătățește controlul nivelului de zahăr din sângele bărbaților, dar s-ar putea să nu aibă un efect benefic în cazul femeilor.
- Majoritatea femeilor știu că adoptarea oricărui nou obicei sănătos este în general mai dificilă în săptămâna de dinaintea ciclului. Așa că sfatul meu este să o lași mai moale în acea săptămână. Și cel de alături îți va fi recunoscător.
- Pentru o femeie, cea mai bună perioadă pentru a încerca să postească este reprezentată de cele câteva zile de după începerea ciclului. Odată ce te-ai obișnuit, postul te-ar putea ajuta să scapi de poftele care apar cu ocazia menstruației.
- Când vine vorba de impactul general al postului asupra ciclului menstrual, nu avem la dispoziție decât studii făcute pe animale, așa că efectele nu sunt clare. Cu toate acestea, orice îmbunătățiri ale dietei au, în general, efecte benefice asupra oricăror probleme menstruale – așa că ai grijă să acorzi o atenție la fel de mare alimentelor pe care le mănânci și celor pe care nu le mănânci. Dacă observi vreo schimbare negativă sau dacă ai slăbit într-atât încât ciclul a devenit neregulat, întrerupe postul.

POSTUL PENTRU PERSOANELE CARE FAC MULTĂ MIȘCARE

- Dacă faci exerciții de ridicare a greutăților în timp ce postești, masa musculară se va dezvolta.

- Exercițiile cardio în timpul postului fac trupul să intre mai intens în depozitele sale de grăsimi –, dar nu este o idee foarte bună să participi la vreo cursă de atletism fără să mănânci înainte.
- Din nou, există diferențe între sexe – bărbații au tendința să dezvolte masă musculară dacă se antrenează înainte de masa principală, în vreme ce femeile răspund mai bine dacă se antrenează după ce mănâncă.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE?

Cartea are patru părți. A fost alcătuită în așa fel încât să-ți ofere o imagine de ansamblu asupra istoriei și științei de a ține post, dar mai important este că oferă numeroase informații practice pentru ca postul să-ți vină în ajutor. Indiferent dacă ești doar interesat să afli mai multe despre post, dacă te gândești să faci o încercare sau deja postești regulat și încerci să găsești idei de meniuri, vei descoperi ceva interesant în aceste pagini.

SECRETELE, ȘTIINȚA ȘI INCREDIBILELE BENEFICII ALE POSTULUI

În această parte, ne vom ocupa de știința și de beneficiile postului. Vei afla despre experiențele mele în privința postului și vei citi poveștile unor oameni care s-au folosit cu succes de post pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate, pentru a slăbi și pentru a avea o condiție fizică mai bună. Poți citi totul sau doar subiectele care te interesează cel mai mult.

CUM SĂ FACI CA POSTUL SĂ FIE ÎN FAVOAREA TA?

În această parte, vei afla cum să faci ca postul să fie benefic pentru tine și pentru stilul tău de viață, descoperind lucrurile la care trebuie să te gândești înainte de a începe. Te voi ajuta să decizi care metodă ți se potrivește cel mai bine, de la un post scurt pe bază de sucuri, până la un post în care două zile pe săptămână trebuie să consumi calorii puține sau la unul care presupune să sari o masă pe zi. De asemenea, vei afla cum îți poți induce starea de spirit potrivită pentru a începe primul post.

PUNEREA ÎN PRACTICĂ A POSTULUI

Aici, vom deveni cu adevărat practici. Îți voi oferi numeroase informații utile despre exerciții și nutriție. La urma urmelor, unul dintre cele mai importante mesaje care ți se va transmite de-a lungul cărții este că, atunci când mănânci, trebuie să mănânci bine. Tot aici, îți ofer mai multe detalii despre lucrurile la care să te aștepți când vei ține primul post, demonstrând că postul simplu nu este o idee bună.

PLANURI ȘI REȚETE DE POST

În final, aici vei găsi planuri pe zile și delicioase rețete nutritive care fac postul cât mai ușor posibil!

---

[1] În engleză, cuvântul *breakfast* (mic-dejun) poate fi interpretat ca fiind compus din *break* (pauză) și *fast* (post). (n.tr.)

PARTEA ÎNTÂI

SECRETELE, ȘTIINȚA ȘI INCREDIBILELE BENEFICII ALE POSTULUI

- ADEPȚII POSTULUI
- MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI SLĂBEȘTE
- MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI TRĂIEȘTE MAI MULT
- MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI FII MAI SĂNĂTOS

CAPITOLUL I

ADEPȚII POSTULUI

POSTUL DE-A LUNGUL ISTORIEI

A ține post înseamnă, pur și simplu, extinderea perioadei de timp dintre mese în care nu mănânci, un obicei pe care oamenii l-au practicat de când au apărut pe acest Pământ. Abia în vremurile recente, am căpătat acces la mâncare 24 de ore pe zi. **Postul nu este un „capriciu“ trecător – spre deosebire de tendința modernă de a „ciuguli“, care susține ideea că ar trebui să consumăm constant cantități mici de hrană.** Interesul legat de când și ce anume mâncăm și bem a crescut constant și crește în continuare. Cunoștințele despre nutriție ne ajută să înțelegem cum funcționează trupurile și mințile noastre, nutriția jucând un rol important în viețile tuturor, de la atleți olimpici, la mame ocupate și la bolnavi. Nemaifiind considerată o soluție „alternativă“, terapia nutrițională a devenit acum ceva firesc.

GRECII DIN ANTICHITATE

Vechii greci credeau cu tărie în post. Se știe că marii maeștri spirituali, așa cum a fost **Pitagora** (cca 575 î.Hr.–cca 495 î.Hr.), nu permiteau ca elevii să aibă acces la nivelurile superioare ale învățăturii lor fără ca, mai înainte, aceștia să se „purifice“ prin post. Filosoful Platon (cca 429 î.Hr.–cca 347 î.Hr.) spunea că postește pentru o mai mare eficiență mentală și fizică, la fel cum făcea și **Aristotel** (cca 384 î.Hr.–cca 322 î.Hr.), discipolul

său.

Hipocrate (cca 460 î.Hr.–cca 377 î.Hr.), unul dintre fondatorii medicinei moderne, și-a dat seama de rolul pe care îl juca postul în pierderea în greutate:

> *…cei care doresc să piardă în greutate trebuie să muncească din greu înainte de a mânca. Mesele trebuie luate după efort și în vreme ce încă gâfâi de oboseală. Mai mult, trebuie să mănânce numai o dată pe zi.*

Tot el a făcut următoarea observație:

> *Fiecare are un medic înăuntrul său – trebuie doar să-l ajutăm în munca lui. Forța vindecătoare naturală din fiecare dintre noi este cea mai mare forță tămăduitoare. Mâncarea noastră ar trebui să fie remediul nostru. Dar, dacă mănânci atunci când ești bolnav, asta îți poate alimenta boala.*

Hipocrate credea că majoritatea bolilor sunt provocate de „autointoxicare“ și că postul oferă fiecărui trup șansa de a „lua un repaus“ și de a se recupera – cu alte cuvinte, de a face o foarte necesară pauză pentru ca organele digestive să-și revină. Pentru boli și febră în „stadiu de criză acută“, prescria un post strict, fără nimic altceva decât purificare cu apă, ceaiuri medicinale sau sucuri foarte slabe. Medicul Galenus (cca 130 d.Hr.–cca 210 d.Hr.) le recomanda și el pacienților săi să postească, iar filosoful Plutarh (cca 46 d.Hr.– cca 120 d.Hr.) avea o părere similară:

> *În loc să iei medicamente, mai bine postești o zi.*

AYURVEDA

Sistemul medicinei tradiționale hinduse, ayurveda, a fost popular în India vreme de 2 500 de ani. Ayurveda ne învață că postul ușor stimulează focul digestiv (*agni,* în sanscrită), care arde mai eficient combustibilul trupului, producând mai puține reziduuri toxice *(ama).* În medicina ayurvedică, postul este considerat o metodă eficientă de a elimina toxinele acumulate în trup și în minte, de a îmbunătăți claritatea și de a crește

energia. Dacă vrei să încerci un post în stil ayurvedic, trebuie să postești o dată pe săptămână, consumând lichide lipsite de sare, cum ar fi sucuri proaspete de legume, apă, iaurt amestecat cu apă și chimen zdrobit sau lapte fiert cu plante precum ghimbirul. Similar practicii postului pe bază de sucuri din centrele de sănătate din Europa și SUA, postul ayurvedic este adesea combinat cu un program de detoxifiere *(panchakarma)* în care există terapii de susținere adaptate fiecărei persoane, în funcție de constituție, vârstă, stare de sănătate, imunitate și de mulți alți factori. Cu toate că și centrele de sănătate axate pe posturi pe bază de sucuri și antrenamente de fitness pot pretinde că știința de a posti le aparține, acestea datorează mult ayurvedei și, mai de curând, unor domenii precum igiena naturală, vindecarea naturală și medicina naturistă, toate folosind postul ca tratament fundamental pentru vindecare.

Aceste tradiții de vindecare, antice și moderne, au un element în comun – susțin trupul pentru a se vindeca singur, în loc să apeleze la medicamente sau la tratamente invazive. În Germania, postul este numit chiar „trezirea medicului din interior“. Într-adevăr, există multă istorie și multe studii în curs de desfășurare pe care ne vom baza în această carte pentru a ilustra valoarea și eficiența postului ca intervenție terapeutică și medicală de valoare.

Să înveți să lucrezi cu această abordare naturală poate dura exact cât să înveți o abordare medicală convențională. De pildă, în India, pregătirea pentru a deveni doctor ayurvedic presupune cinci ani de studiu – tot atât cât durează să devii medic în Marea Britanie –, iar în SUA medicii naturiști pot, în prezent, să se califice până la nivel de doctorat.

POEZIE ȘI PROZĂ

Există un număr năucitor de religii și de ramuri ale acestora

care includ în textele lor sacre referiri la post. Printre ele se numără sikhismul, bahá'ísmul, jainismul, hinduismul, mormonismul, creștinismul, ortodoxismul, catolicismul, taoismul, budismul și islamismul. Deloc surprinzător – dat fiind rolul istoric al postului în multe credințe și civilizații ca modalitate de a obține deșteptarea spirituală – că postul a inspirat numeroase poeme și lucrări în proză, cele mai cunoscute datând din secolul al XIII-lea și aparținând poetului persan musulman, dar și mistic sufist, Mawlana Jalaluddin Rumi (1207–1273), cunoscut ca Rumi. Poemele lui au fost traduse în toată lumea, iar, în anul 2007, americanii l-au votat drept cel mai popular poet. Iată unul dintre poemele sale:

Există o dulceață ascunsă în goliciunea pântecelui.

Noi suntem lăute, nici mai mult, nici mai puțin. De-i plină cutia de rezonanță, nu se aude nici o muzică.

De creierul și pântecele sunt purificate prin focul postului, în fiecare clipă un nou cântec apare din acea vâlvătaie.

Pâcla dispare și o nouă energie te face să urci în fugă treptele din fața ta.

Fii mai gol și țipă ca un fluier. Mai gol, scrie secrete cu tocul zvelt.

Când ești plin de mâncare și de băutură, Satan șede acolo unde ar trebui să-ți fie spiritul, o urâtă statuie de metal în loc de Kaaba.

Când postești, obiceiurile bune se adună precum prietenii care vor să te ajute.

Postul este inelul lui Solomon. Nu-l ceda vreunei iluzii și să-ți pierzi astfel puterea, însă, chiar dacă ai făcut-o, dacă ți-ai pierdut toată voința și controlul, acestea se vor întoarce la tine când vei posti, precum soldații care răsar din pământ, cu flamuri fluturând deasupra lor.

O masă coboară la corturile tale, masa lui Iisus.

Dacă n-o vezi când postești, această masă se acoperă cu alte mâncăruri, mai bune decât supa de varză.

Rumi (în tălmăcirea engleză a lui Coleman Barks, 1997)

POSTUL ASTĂZI

De obicei, celebritățile sunt primele care își concentrează atenția asupra oricărei tehnici având ca scop frumusețea

trupească, iar postul nu face excepție. Prin urmare, ca parte a cercetării pentru această carte, am plecat în căutarea antrenorilor personali ai unora dintre cele mai faimoase vedete ale lumii, pentru a-i întreba dacă folosesc postul în programele destinate clienților lor.

Cel mai logic era să încep prin a mă gândi al cui trup îl admir cel mai mult. Simplu – idolul meu în privința aspectului fizic este Gwen Stefani. E sinceră în privința faptului că fizicul ei incredibil se datorează unui mare efort și reprezintă o reală inspirație mai ales pentru femeile care au născut – este mamă a doi copii, dar ce siluetă are… Tot respectul!

În cele din urmă, am dat de antrenorul ei personal, Mike Heatlie. Are un CV impresionant, care se potrivește cu fizicul lui și mai impresionant. Are trei diplome, inclusiv două masterate, în medicină și știință, în sport și exerciții și în forță și condiție fizică. Iată ce a avut de spus:

> *Cea mai mare parte a celebrităților, precum Gwen Stefani, lucrează din greu pentru a se bucura de acest gen de condiție fizică. Gwen este clienta cea mai muncitoare pe care am antrenat-o vreodată, iar rezultatele o demonstrează. Dacă oamenii ar vedea cât muncește pentru a arăta atât de bine, ar putea zice: „Ei bine, așa ceva nu-i de mine, e prea multă muncă". Și alte celebrități, cum sunt Daniel Craig, Hugh Jackman și Hilary Swank, și-au modelat fizicul prin muncă grea. Firește, au antrenori personali pentru a-i ajuta, însă ei trebuie să muncească și să țină o dietă așa cum trebuie.*
>
> *Am apelat de multe ori la postul intermitent – în special când oamenii trebuie să slăbească 2–4,5 kilograme sau pentru a stimula pierderea de grăsime în zonele dificile. Am o clientă care postește în fiecare miercuri, bea doar apă, ceai verde, niște aminoacizi, atât, iar asta are rezultate foarte bune în cazul ei. Sunt multe protocoale pentru post și fiecare persoană îl poate folosi pe acela care i se potrivește cel mai bine. La fel ca în cazul tuturor dietelor, protocolul trebuie să fie în așa fel încât să se potrivească stilului de viață.*

Dacă tot mai crezi că postul este doar o altă dietă la modă, care mâine va deveni desuetă, mai gândește-te o dată. După cum am menționat în introducere, **anticipez că postul va**

deveni următoarea mare tendință în privința sănătății, la nivel mondial, și că se va bucura de apreciere constantă. Din punct de vedere profesional, o tehnică care dă rezultate fără a compromite sănătatea, care ajută la restabilirea unei stări de calm al minții și care nu costă nimic este cam tot ce-ți poți dori.

CAPITOLUL 2

MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI SLĂBEȘTE

ADEVĂRUL DESPRE GRĂSIME ȘI PIERDEREA ÎN GREUTATE

În zilele noastre, în țările unde există hrană din abundență, ne-am obișnuit să ciugulim întruna – rareori așezându-se la masă pentru a mânca, pur și simplu, ronțăind toată ziua gustări pline de calorii, de grăsimi și de zahăr. **Am uitat ce înseamnă efectiv foamea fizică**.

Nefericitul adevăr este că mulți dintre noi suntem *predispuși* la îngrășare. Totul se rezumă la evoluție. În trecutul întunecat și îndepărtat, când lipsa hranei era un lucru obișnuit, oamenii cu „depozite“ substanțiale de grăsime aveau cele mai mari șanse să supraviețuiască.

Cercetările întreprinse în ultimul secol au dovedit că perioadele lungi de înfometare sunt mult mai puțin primejdioase pentru oamenii care au niveluri ridicate de grăsime corporală. De fapt, cu cât ești mai greu, cu atât e mai probabil ca postul să ducă la o pierdere substanțială a grăsimii, masa musculară fiind cruțată. Prin contrast, cu cât ești mai slab (iar strămoșii noștri așa erau), cu atât e mai probabil ca mușchii să se atrofieze ca urmare a unei diete extreme.

Oamenii își blamează adesea genele pentru „metabolismul slab“ ori „oasele mari“, dar s-a dovedit că lucrurile sunt mai complicate. Factorii genetici care i-au ajutat pe strămoșii noștri să acumuleze depozite de grăsime par să aibă legătură mai

degrabă cu o gamă complexă de factori decât cu simpla afectare a metabolismului. De exemplu, există diferențe subtile în ceea ce privește pofta de mâncare sau tendința de a te agita.

TIPURI DE CELULE GRASE

Grăsimea abdominală (numită uneori „grăsime viscerală“) se află în adâncimea corpului, înconjurând organele interne, în vreme ce grăsimea subcutanată se află sub suprafața pielii – chestia pe care o poți prinde între degete. Ai putea crede că a avea talia puțin îngroșată nu este un lucru chiar *atât* de rău, dar, din păcate, cercetările recente arată că **excesul de grăsime în această zonă – mai degrabă decât cel de pe șolduri sau de pe fund – mărește riscul de a suferi de diabet, boli de inimă, *atac cerebral,* hipertensiune și chiar de anumite tipuri de cancer**. Savanții au descoperit că grăsimea abdominală este mai activă biologic decât alte celule grase din corp, ceea ce înseamnă că produce mai mulți hormoni și declanșează diverse procese biochimice, care pot avea un efect profund asupra sănătății. De pildă, grăsimea abdominală produce substanțe chimice ale sistemului imunitar numite *citokine*, care s-a dovedit că măresc riscul de boli cardiovasculare, inducând rezistență la insulină și inflamații de nivel scăzut.

DE CE UNII OAMENI SUNT SLABI DE LA NATURĂ?

Cercetări în curs de derulare sugerează că oamenii slabi de la natură au avantaje genetice care fac să le fie mai ușoară *evitarea* acumulării de kilograme nedorite. **Nu sunt binecuvântați cu un metabolism mai rapid, dar au capacitatea de a-și regla apetitul și de a arde caloriile în exces fără ca măcar să-și dea seama**.

PENTRU EI, MÂNCAREA ESTE DOAR MÂNCARE

Oamenii slabi de la natură se bucură de mâncare, dar nu au o legătură emoțională solidă cu ea. Mâncarea nu este „bună“ sau „rea“, e doar mâncare. Motiv pentru care oamenii slabi nu se simt vinovați când se înfruptă dintr-o prăjitură ori mănâncă niște chipsuri la masa de seară.

EI SE POT OPRI DOAR DUPĂ O ÎMBUCĂTURĂ

Când prietenii noștri slabi au în față mâncăruri îmbietoare, se pot opri după ce au mâncat doar puțin, nu simt nevoia să lustruiască farfuria. Multora dintre noi le este cunoscut sentimentul trăit când au încălcat regulile dietei: „De ziua asta s-a ales praful… așa că mai bine termin prăjitura și o iau de la capăt de mâine“.

Oamenii slabi nu înțeleg acel sentiment de „totul sau nimic“ caracteristic celor obișnuiți să țină diete.

RECUNOSC DIFERENȚA DINTRE FOAME ȘI APETIT

Mecanismele care controlează pofta de mâncare sunt complexe. Cercetările sugerează că oamenii slabi de la natură ar putea fi mai rezistenți la semnalele apetitului care nu sunt legate de foamea psihologică. Asta înseamnă că **ei mănâncă când trupul lor are nevoie de hrană, nu când creierul lor încearcă a-i păcăli că le e foame**. Prin contrast, aceia dintre noi care au o tendință genetică de a se îngrășa pot simți *fizic* foamea atunci când sunt tentați cu mâncare, chiar dacă trupul nu are nevoie de calorii.

ARD CALORIILE

Există o teorie conform căreia greutatea noastră corporală are

un „punct zero“ (o greutate naturală la care încearcă să se mențină). **Când o persoană slabă de la natură mănâncă, are tendința de a compensa prin mai multă mișcare, fără a se gândi măcar la asta**. Așa că, fie fac câteva exerciții fizice în plus, fie se apucă de curățenie în casă, fie o iau pe jos, în loc să se urce în mașină. Dar cei mai mulți dintre noi, după ce mănâncă în exces, se întind câteva ore pe o canapea!

DORM SUFICIENT

Studiile în care somnul a fost limitat la patru ore pe noapte, vreme de câteva zile, au relevat modificări ale *hormonilor* apetitului, iar pofta pentru dulciuri, gustări sărate și mâncăruri grase sau pline de amidon a părut să crească. Dormind mai mult, prietenii noștri slabi s-ar putea să descopere că sunt mai puțin tentați de gustări. Există peste 65 de studii publicate care fac legătura între a dormi mai puțin de șase ore pe noapte și creșterea în greutate. Când cercetătorii de la Universitatea din Warwick au analizat toate dovezile relației dintre somn și obezitate, au descoperit că, la **adulții care dorm mai puțin de cinci ore pe noapte, probabilitatea de a deveni obezi crește de 1,5 ori!**

ALȚI FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ GREUTATEA

În cele din urmă, creșterea în greutate se rezumă la faptul că **mâncăm mai multe calorii decât ardem,** iar, de-a lungul timpului, aceasta a dus la îngrășarea treptată a multora dintre noi. Dar rezolvarea problemei nu constă în renunțarea, pur și simplu, la calorii. **Și calitatea hranei este importantă**. Tipurile de alimente care ne sunt atât de la îndemână – prăjiturile și băuturile dulci – sunt în general pline de zahăr ori de *carbohidrați* și este foarte ușor să le mănânci fără să bagi de

seamă când te-ai săturat. În schimb, încearcă să înlocuiești acele calorii „goale“ cu nutrienți bogați, proteine slabe, verdețuri și chiar grăsimi sănătoase din nuci și pește. Îți promit că acestea te vor face să te simți sătul și vei fi mult mai puțin tentat să mănânci în exces.

De asemenea, este important să detectezi problemele sau obiceiurile care pot provoca ori contribui la creșterea în greutate. De pildă, **stresul, mâncatul emoțional sau caloriile chimice** este posibil să-ți fi dat peste cap organismul. Dieta nesănătoasă poate însemna că nu ai suficiente vitamine, minerale și grăsimi esențiale de care corpul are nevoie pentru a funcționa așa cum trebuie. Mai mult, **numeroase diete la modă nu sunt echilibrate din punct de vedere nutritiv,** așa că privează organismul de nutrienții vitali care îi sunt necesari.

La nivel elementar, aceste probleme pot face foarte dificilă respectarea unei diete. Astfel, **dieta „crash“ are tendința de a reduce drastic aportul de calorii**. Dacă organismul nu primește nutrienții de care are nevoie, rezultatul poate fi iritabilitatea, depresia și chiar diminuarea activității cerebrale, toate afectând inevitabil **motivația pentru continuarea acestei diete**. Iar **când renunți la această dietă, revii rapid la greutatea de dinainte și sfârșești prin a te îngrășa și mai mult**. Acest lucru se întâmplă pentru că, atunci când pierzi în greutate, ritmul metabolic încetinește – mai multe despre aceasta, în paginile care urmează.

STRESUL ȘI CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Legătura dintre stres și creșterea în greutate începe cu micile glande numite *suprarenale*. Sarcina lor de bază este să mobilizeze toate resursele corpului în modul „luptă sau fugi“ prin creșterea producției de adrenalină și de alți hormoni – senzația este că inima bate mai repede, iar tensiunea e probabil

crescută.

Spre deosebire de strămoșii noștri, care nu erau distrași de telefoane mobile, termene-limită, e-mailuri și provocările vieții moderne, astăzi, trăim într-un stres permanent. În locul unei solicitări intense ocazionale urmate de odihnă, muncim permanent prea mult, ne hrănim insuficient, suntem expuși la toxinele din mediu și suntem împovărați de griji… fără nici o pauză.

Fiecare provocare la care sunt supuse mintea și trupul duce la o solicitare a glandelor suprarenale. **Rezultatul este o permanentă stare de încordare și niveluri crescute ale hormonului *cortizol*, ceea ce determină numeroase probleme de sănătate, cum ar fi tendința de a nu mai putea scăpa de grăsimea abdominală**. Alte efecte secundare importante pricinuite de stres și de suprasolicitarea glandelor suprarenale sunt problemele digestive, îmbătrânirea rapidă, scăderea imunității și probleme ale pielii.

Uneori, nu e vorba atât de stresul din viețile noastre cât de stresul la care ne supunem prin ceea ce mâncăm și bem. De exemplu, cofeina. Ne este tuturor cunoscută agitația pe care ne-o poate da cofeina. Multor produse li se face reclamă pornind de la acest fals aport de energie, dar acea senzație este, de fapt, adrenalina pompată în tot trupul ca rezultat al acțiunii cofeinei. Glandele suprarenale obosesc dacă sunt solicitate continuu, iar când se instalează inevitabila oboseală datorată adrenalinei apare o încetinire a conversiei grăsimilor acumulate (și a proteinelor, și a carbohidraților) în energie. Interpretăm această scădere a energiei drept nevoie de alți stimulenți, adică de mai multă cofeină dintr-o altă cană de ceai, cafea, cola sau din orice băutură care conține cofeină. Ultima piesă a tabloului cofeinei o reprezintă „adaosurile“ de care este însoțită de obicei. În zilele noastre, **o cafea medie conține o**

cantitate apreciabilă de lapte, zahăr ori sirop, plus că mai există și tentația omniprezentă a unei brioșe sau a unei prăjituri!

REZISTENȚA LA INSULINĂ ȘI EFECTELE ALCOOLULUI

Când corpul este supraîncărcat cu carbohidrați (care sunt extrem de des întâlniți în dietele occidentale), e obligat să răspundă prin suplimentarea secreției de insulină. Carbohidrații sunt sparți în molecule de glucoză, iar insulina reprezintă „cheia“ hormonală care descuie celulele pentru a permite intrarea glucozei. După o perioadă, excesul de insulină afectează celulele, diminuându-le capacitatea de a absorbi zahărul și de a crea energie. În plus, împiedică aceleași celule să ardă grăsimea. Vestea bună este că **postul poate îmbunătăți felul în care corpul se ocupă de zahăr și îl ajută să ardă grăsimea, în loc s-o depoziteze**.

Cât privește corpul, alcoolul este, chimic, similar zahărului, așa că **orice consum de alcool va determina apariția rezistenței la insulină, care duce la creșterea în greutate**. Și asta înainte chiar să începi să te gândești la conținutul caloric al băuturii în sine, care este posibil să fie foarte mare, și la faptul că e lipsită de orice aport nutritiv – așa-numitele „calorii goale“. Mai mult, **alcoolul acționează ca un puternic stimulator al apetitului,** așa că mai mult alcool înseamnă mai multă mâncare consumată!

Mai există însă un motiv, în afară de alcool, care determină apariția „burții de bere“. **Alcoolul reduce cantitatea de grăsime pe care corpul o arde pentru a obține energie, împiedicând simultan absorbția a numeroase substanțe nutritive esențiale necesare pentru reducerea greutății,** în special a vitaminelor din complexul B și a vitaminei C. Într-un

studiu publicat în *American Journal of Clinical Nutrition*, opt bărbați au primit câte două pahare de vodcă amestecată cu limonadă dietetică, fiecare având sub 90 de calorii. Vreme de câteva ore după ce au băut vodca, cantitatea de grăsime arsă de acei bărbați a scăzut cu 73 de procente, o valoare enormă. Deoarece corpul folosește mai mult de o sursă de combustibil, dacă se consumă alcool, această „energie“ a alcoolului va fi consumată în locul grăsimii – ceea ce nu-i deloc o veste bună pentru talie!

MÂNCATUL EMOȚIONAL

După cum știm cu toții, **în multe cazuri, mâncatul are cauze emoționale**. Numeroși oameni cu probleme de greutate se tem de senzația de foame. Mai mult, zahărul din mâncare sau din alcool ne eliberează temporar de orice sentiment negativ pe care îl avem. Desigur, uneori, o problemă de nutriție maschează o problemă sau o provocare psihologică. În astfel de cazuri, consilierea psihologică sau psihoterapia pot fi de real ajutor.

Chiar și atunci când mâncatul nu e determinat de factori emoționali, un lucru e cert: cu cât ții mai mult o dietă (indiferent dacă din motive de sănătate sau pentru slăbit), cu atât devii mai puțin strict și cu atât este mai probabil să se furișeze înapoi în viața ta caloriile – o îmbucătură acum, un colțișor mai târziu. Postul distruge cu totul acest obicei de a mânca. Cum o mare parte din zi mâncarea îți este interzisă, gustările ocazionale sunt eliminate, plus că asta îți poate atrage atenția la cât de des o faci de regulă. **Dacă ești o persoană cu autocontrol limitat, postul este o opțiune mai ușoară decât aproape oricare altă dietă,** pentru că nu trebuie să numeri fiecare calorie ori să devii sclavul modei grupelor de alimente – singurul lucru pe care chiar trebuie să-l faci e să te uiți la ceas.

„CALORII CHIMICE“

Se crede că **substanțele chimice din mediu au un efect blocant asupra hormonilor care controlează scăderea în greutate**. Atunci când creierul este afectat de aceste toxine, semnalul de alarmă tras de hormoni poate fi bruiat. Reducerea cantității de chimicale din casele noastre, din alimente și din băutură este importantă atunci când analizezi imaginea de ansamblu a slăbitului și a stării de sănătate. După cum vei descoperi în capitolul „Reguli de nutriție în timpul postului“, una dintre regulile mele de nutriție, ca parte a oricărui program de post, este **să mănânci mâncare autentică**, în loc de mâncare falsă. Dacă nu poți pronunța ce scrie pe etichetă, probabil că n-ar trebui să mănânci conținutul!

PROBLEME ALE TIROIDEI

Și o tiroidă leneșă poate duce la creștere în greutate. Simptomele includ oboseala, senzația de frig, problemele hormonale, depresia, libidoul scăzut, precum și o inexplicabilă creștere în greutate. Dificultatea este că problema e subclinică – cu alte cuvinte, testele de laborator pot fi negative, dar să ai simptomele. Asta poate fi frustrant pentru cel în cauză pentru că, uneori, înseamnă o altă vizită la doctor după șase luni sau un an, pentru a vedea dacă simptomele indică necesitatea unei intervenții chirurgicale.

O dietă nutritivă întocmită pentru sănătatea tiroidei poate fi de folos. Pentru ca tiroida să funcționeze optim, este nevoie de nutrienți precum iodul, manganul, vitamina C, metionina, magneziul, seleniul, zincul și de *aminoacizi* – cisteină și L-tirozină. Toți aceștia se găsesc în alimentele sănătoase, precum fructe, legume, oleaginoase, semințe și carne.

CÂT AR TREBUI SĂ CÂNTĂREȘTI?

Înainte de a începe un program pentru pierderea în greutate având la bază postul, dă-mi voie să te ajut să stabilești cât ar trebui să cântărești. Pentru mulți oameni, mai ales pentru femei, silueta considerată „ideală“ este mult dincolo de realitate sau chiar de ceea ce e sănătos. Aș putea să continui și să dau vina pe mass-media ori pe industria modei. Cunoaștem cu toții *acel* argument și, da, este parțial adevărat.

În mod ironic, acolo unde am învățat eu despre post, în India, gândul de a te folosi de post pentru a slăbi ar fi considerat respingător, la fel cum a fi slab este o stare care se asociază cu sărăcia și cu apartenența la castele inferioare. Postul n-ar trebui să fie folosit niciodată pentru a obține un trup mai degrabă slab decât sănătos – nebunia măsurii zero fiind un exemplu elocvent. **Cu cât ai mai puțină grăsime corporală de pierdut, cu atât mai mult trebuie să te asiguri că nu exagerezi ținând post deoarece scăderea în greutate este un efect secundar garantat**.

INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ (IMC)

Intervalele greutății sănătoase sunt utile în special dacă deja ești ușor pentru constituția pe care o ai – probabil că ai auzit de IMC, un indicator a cât de sănătoasă este greutatea pe care o ai în raport cu înălțimea. Formula de calcul a IMC este:

IMC = greutate (kg) / înălțime^2 (m)

(cu alte cuvinte, greutatea, în kilograme, împărțită la înălțimea la pătrat, în metri)

Dacă aritmetica nu este punctul tău forte, poți afla IMC-ul folosind un calculator online.

Un IMC sănătos este cuprins între 18,5 și 24,9. Cu toate că multe vedete au un IMC sub 18,5, acesta, pur și simplu, nu este

sănătos. Unele studii sugerează că IMC-ul ideal este de 23 pentru bărbați și de 21 pentru femei – mai ales dacă urmărești să ai o viață lungă și sănătoasă.

Cu toate astea, dacă ai un IMC de, să zicem 25, nu vei deveni ca prin minune sănătoasă dacă slăbești 450 de grame și, prin dietă, ajungi la un IMC de 24,9. De fapt, este perfect posibil ca o persoană cu un IMC de 27 să fie mult mai sănătoasă decât una care are un IMC de 23. Asta pentru că **IMC nu ia în calcul grăsimea corporală, circumferința taliei, obiceiurile alimentare sau stilul de viață.** Un exemplu în acest sens ar putea fi un jucător de rugby profesionist care este mai greu decât media, pur și simplu, pentru că este foarte musculos. Nu este nimic nesănătos în a fi foarte musculos, dar scala IMC ar putea indica că persoana e supraponderală ori chiar obeză. Prin contrast, o persoană care fumează țigară de la țigară sau care trăiește cu băuturi dietetice și nu face niciodată exerciții fizice poate avea un IMC „sănătos“. Care din cei doi crezi că e mai sănătos?

Un IMC de 30 sau peste este considerat „obezitate“. Un studiu din anul 2008, realizat de cercetători de la Clinica Mayo din SUA, pe un eșantion de peste 13 000 de persoane, a relevat că 20,8% dintre bărbați și 30,7% dintre femei erau obezi conform scalei IMC. Dar, când au aplicat definiția standard a obezității, conform Organizației Mondiale a Sănătății – măsurând procentajul de grăsime corporală, 50% dintre bărbați și 62,1% dintre femei erau catalogați drept obezi. (Cu alte cuvinte, poți avea un IMC sănătos și un nivel nesănătos de grăsime corporală.) Asta înseamnă că atletul care pe nedrept a fost catalogat drept obez este mai degrabă excepția decât regula. Dacă nu ești halterofil amator sau sportiv sau nu ai o slujbă extrem de solicitantă fizic, scala IMC e posibil să-ți spună că trebuie să slăbești atunci când nu este cazul. Dacă ai un IMC

peste 25, nu-ți face griji. Experții în medicină sunt de acord că pierderea a 5–10% din greutatea de pornire este un plan inițial realist, care îți va aduce beneficii de durată în privința sănătății.

Iată de ce, atunci când vine vorba de scala IMC, **merită să-ți calculezi IMC înainte de a-ți stabili un scop legat de pierderea kilogramelor, mai ales dacă trebuie să slăbești doar puțin, însă categoric nu ar trebui să fie singurul factor de care trebuie să ții cont**.

PROCENTAJUL DE GRĂSIME CORPORALĂ

Ceea ce e grozav la monitorizarea procentajului de grăsime corporală este că îți permite să înțelegi mai bine ce se întâmplă în corp pe măsură ce pierzi în greutate. Slăbirea de durată se poate obține cel mai bine printr-o combinație între o bună alimentație și un stil de viață activ. Adevărul este că, **atunci când începi să faci mai mult exercițiu fizic, adesea masa musculară crește**.

Poate fi descurajator să te urci pe cântar și să vezi că greutatea nu ți s-a modificat, cu toate că muncești din greu la asta. Dar, pentru că mușchii sunt mai denși decât grăsimea, poți părea mai suplu și că ai obținut unele beneficii în privința sănătății, fără să fi pierdut, de fapt, în greutate. Pentru a urmări schimbările legate de grăsimea corporală, merită să-ți iei un **monitor care determină compoziția corporală**, care îți permite să contorizezi progresele făcute măsurând modificările masei musculare, ale grăsimii corporale și ale nivelului de hidratare. Sălile de sport au adesea versiuni de calitate ale acestui gen de monitoare, dacă nu dorești să-ți cumperi unul.

Monitoarele care indică compoziția corporală sunt utile și în cazul în care constați că masa musculară scade la fel de rapid ca grăsimea corporală, acest lucru sugerând că ai redus prea

drastic aportul de energie. **Pentru cei mai mulți oameni, o pierdere de 450–900 de grame de grăsime corporală pe săptămână este realistă**. Dacă pierzi mult mai mult, există șanse să consumi din masa musculară. Monitoarele de compoziție corporală te pot avertiza asupra acestui lucru înainte de a risca să-ți distrugi sănătatea.

La femei, este normal ca nivelul de hidratare să varieze în funcție de ciclul menstrual. Din nou, măsurând doar greutatea, nu poți depista aceste schimbări. Folosind un monitor de compoziție corporală în aceeași perioadă a zilei și înregistrând modificările survenite în decursul unei luni, poți înțelege mai bine care sunt zilele când acumulezi grăsime corporală și când e vorba, pur și simplu, de o retenție de lichid.

De asemenea, monitoarele sofisticate de compoziție corporală îți permit să urmărești grăsimea abdominală. Ține minte, nu toată grăsimea e la fel, iar cea abdominală se concentrează în jurul organelor vitale, reprezentând cel mai mare risc pentru sănătate. **Poți avea o greutate „sănătoasă“, dar niveluri crescute de grăsime abdominală** – știind asta, poți căpăta motivația necesară pentru a-ți schimba obiceiurile alimentare și pentru a face mai multă mișcare.

Monitoarele folosesc un curent electric slab pentru a face diferența între grăsime, mușchi, lichid și os – n-o să intrăm aici în detalii, deoarece fiecare marcă are caracteristici diferite. Orientativ, dacă ești un adult obișnuit, nu vreun atlet sau un aspirant care visează să devină antrenor de fitness, ar trebui să urmărești atingerea următoarelor procentaje ale grăsimii corporale:

Vârstă	Bărbat	Femeie
20–39	8–20%	21–33%
40–59	11–22%	23–34%

60+	13–25%	24–36%

CIRCUMFERINȚA TALIEI ȘI RAPORTUL TALIE/ȘOLDURI

Una dintre cele mai utile măsurători este raportul talie/șolduri (RTȘ). Ne întoarcem la mere și la pere. Nu pentru a le mânca, cu toate că ar fi un început bun, ci pentru a vedea cu care din ele seamănă corpul tău. Conform RTȘ, te vei încadra fie în categoria „măr“ (cu mai multe kilograme în jurul taliei), fie în categoria „pară“ (cu mai multe kilograme în jurul șoldurilor).

Îmi place RTȘ pentru că este mai onest decât IMC, care nu ia în calcul diversele tipuri de structură a corpului. Să privim lucrurile în felul următor… „tipul Marilyn Monroe“, plin de rotunjimi, cu talia îngustă, poate avea exact același RTȘ ca o fată de 50 de kilograme care poartă măsura 42. Dacă ești o persoană care se folosește de post pentru a obține forma corpului unui supermodel, vei fi interesat de calculul de mai jos.

Actrița și modelul Liz Hurley are un RTȘ de 0,7 – chiar și despre fața ei se spune că este perfect proporționată. Oamenii de știință și-au petrecut cu bucurie ore în șir, închiși în birouri întunecate, măsurând-o (bine, am exagerat puțin ultima parte, dar oamenii de știință sunt reali). Aceștia au declarat că, *științific și statistic*, se dovedește a fi femeia perfectă. Cu toate acestea, Liz, ca majoritatea modelelor, nu a avut decât noroc din punct de vedere genetic. Un RTȘ sub 0,8 este ideal pentru femei. Cât îi privește pe bărbați, cei care au un RTȘ egal sau sub 0,9 au tendința de a fi mai sănătoși. Important este ca, dacă ai un RTȘ mai mare de atât, să îți modelezi și forma corpului, nu doar să scapi de kilograme.

CALCULUL RTȘ

Calcularea RTȘ este foarte simplă. Ia un metru și măsoară-ți circumferința șoldurilor în zona unde sunt cel mai late. Apoi, măsoară-ți talia în zona unde este cea mai îngustă (de obicei, chiar deasupra buricului). Pentru a obține raportul, împarte valoarea măsurată în talie la cea măsurată la șolduri.

În mod ideal, scopul e să-ți menții circumferința taliei sub 94 de centimetri, dacă ești bărbat, și sub 80 de centimetri, dacă ești femeie. Dacă talia este mai groasă de 102 centimetri, bărbat fiind, sau de 88 de centimetri, femeie fiind, există un risc mărit să apară probleme de sănătate, cum ar fi diabetul ori bolile de inimă. După cum vei descoperi în capitolul „Mănâncă, postește și fii mai sănătos“, **postul este o modalitate grozavă de a reduce grăsimea corporală și de a păstra masa musculară, lucru care te va ajuta să dai taliei tale o formă mai sănătoasă**.

DE CE DIETELE TRADIȚIONALE TE ÎNFOMETEAZĂ?

Respectarea unei diete tradiționale, fără un aport energetic adecvat, pentru perioade lungi de timp, poate duce la diminuarea activității metabolice și la creșterea poftei de mâncare. Să spunem că reduci numărul de calorii sub 1 000 pe zi, vreme de câteva săptămâni, pentru a intra într-o rochie de seară – sunt șanse să te simți flămândă și sastisită în cea mai mare parte a timpului, așa că, de îndată ce petrecerea începe, te vei năpusti asupra tuturor mâncărurilor pe care le-ai evitat, punând de îndată la loc greutatea pierdută. Pe scurt, efectul de carusel al industriei dietelor.

Scopul este să-ți faci trupul să se simtă sătul o perioadă mai îndelungată. Nu vorbesc despre a alege un semipreparat în loc de altul, ci despre a înțelege cum să-ți controlezi foamea

pentru a mânca, în mod firesc, mai puțin, în majoritatea timpului. Remarcă, te rog, că nu spun tot timpul. Evenimentele speciale și răsfățul fac, din când în când, bine sufletului.

În tandem cu o dietă corectă, postul poate fi folosit pentru a controla foamea fără să fie nevoie de inhibitori ai apetitului ori de suplimente riscante. Când vei începe postul, vei avea o senzație de foame la orele la care mâncai de obicei. Totuși, dacă alegi să nu mănânci, senzațiile de foame maximă și minimă încep să se uniformizeze la același nivel. Toate acestea se întâmplă fără ca metabolismul să fie afectat. Nu e nevoie să fii un geniu pentru a-ți da seama că, dacă ți-e foame mai rar, vei mânca mai rar și, în consecință, vei slăbi. Există o explicație biologică pentru acest lucru. **Senzațiile de foame și de sațietate (când te simți plin) sunt controlate de doi hormoni principali** produși de corp, *grelină* și *leptină*. Acest duet dinamic de hormoni are un efect puternic asupra cantității de mâncare consumate și asupra a cât din ce am consumat se arde.

GRELINĂ

Acest hormon pare a fi unul simplu. **Când stomacul îți este gol, el trimite niște grelină pentru a-i spune unei zone din creier, *hipotalamusul*, că ar trebui să mănânci**. Atunci apare senzația de foame. Dar studii publicate în *American Journal of Physiology* sugerează că nivelul de grelină crește și în anticiparea momentului în care mănânci – parțial ți-e foame pentru că *aștepți* o masă, nu pentru că stomacul ți-e gol.

În cazul unei diete tradiționale, ai un maxim de grelină înainte de fiecare masă – dar, pentru că nu mănânci atât cât ai vrea cu adevărat, nu ești niciodată pe deplin satisfăcut. Și când postești, nivelul de grelină crește, dar dovezile bazate pe observații sugerează că, în timp, corpul se obișnuiește mai ușor cu această senzație, probabil datorită schimbărilor în modul de

gândire. Mai există și teoria că o dietă săracă nutritiv (în traducere, mese „dietetice“ pline de aditivi) determină creșterea accelerată a nivelului de grelină mai repede decât o dietă plină de nutrienți, precum cele pe care le recomand eu.

LEPTINĂ

Acest hormon e puțin mai complicat. Auzi, câteodată, că leptina este „reglatorul principal“ al metabolizării grăsimii. Există chiar cărți care îi sunt dedicate.

Leptina este secretată de celulele grase – mai pe înțeles, cu cât ai mai multă grăsime, cu atât se produce mai multă leptină. La fel ca grelina, trimite un semnal hipotalamusului, dar cu efect opus. **Sarcina leptinei este să mențină grăsimea corporală la un nivel sănătos, zicându-ți să încetezi a mânca atunci când începi să acumulezi prea multă grăsime**. Știm cu toți că, în realitate, lucrurile nu stau chiar așa – dacă ar fi fost atât de simplu, nimeni n-ar fi fost supraponderal. Atunci, ce se petrece de fapt?

Ei bine, și nivelul de leptină crește când mănânci prea mult – mai ales mâncăruri sățioase, bogate în carbohidrați. Acest lucru se întâmplă pentru că secreția de leptină este declanșată de insulină, care răspunde la creșterea nivelului de glucoză în sânge după ce mănânci. Așa că, dacă mănânci constant, fără o pauză corespunzătoare, nivelul de leptină va fi întotdeauna mare. La început, asta-i bine – ar trebui să semnaleze creierului că e vremea să renunți la acea brioșă –, însă poate duce la un cerc vicios foarte primejdios. Teoria spune că, **în timp, prea multă leptină determină creierul să devină rezistent la efectele ei**. Pe măsură ce creierul începe să nu mai recunoască ce încearcă să-i zică leptina, ajungi să-ți fie foame mereu și nu vei fi satisfăcut nici de cele mai copioase mese.

Când urmezi o dietă tradițională de pierdere în

greutate, reducerea cantității de grăsime corporală înseamnă și reducerea nivelului de leptină. Combină aceasta cu creșterea nivelului de grelină și vei înțelege de ce simți nevoia să mănânci întruna. Începe ciclul „yo-yo“ al dietei. De fapt, cercetătorii australieni au descoperit că nivelurile de leptină și de grelină pot fi dereglate chiar și mai mult de un an de la atingerea greutății dorite. Corpul face tot posibilul pentru a-și recăpăta acea grăsime.

Compară lucrurile cu postul intermitent. Unele studii sugerează că nivelul leptinei coboară după 12–36 de ore de post, dar altele arată că nu există vreo dovadă de schimbare la mai puțin de 24 de ore. Chiar dacă postul nu determină prăbușirea nivelului leptinei, acesta revine repede la normal atunci când începi să mănânci – mai ales dacă mesele sunt bogate în carbohidrați. Așa că, în loc să ai mereu un nivel scăzut al leptinei (cum se întâmplă în cazul unei diete normale), **în acele zile sau la acele mese când mănânci „normal“, în timpul postului și al ciclurilor de hrănire, corpul tău capătă un plus de leptină și se simte mai satisfăcut**.

DE CE DAU GREȘ MAJORITATEA DIETELOR?

Probabil că aceasta nu este prima carte despre slăbit pe care ai citit-o până acum. Spun adesea că am luat-o de atât de multe ori pe calea dietei, încât aș putea să fiu ghid turistic. Dacă te întrebi de ce postul este diferit, iată câteva lucruri pe care trebuie să le știi:

- Efectul de „yo-yo“ al dietelor este otrava vieții multor oameni, însă, chiar dacă ai slăbit și te-ai îngrășat de nenumărate ori, cercetări recente au dovedit că este posibil să slăbești în siguranță, fără să-ți dai metabolismul peste cap.
- Arderea mai multor calorii decât consumi este singura

cale de a slăbi, iar adevărul e că slăbești dacă reușești să menții numărul de calorii consumate sub numărul de calorii arse… plictisitor, dar adevărat.

Există sute de metode de a ajunge la un deficit caloric – după cum subliniază uriașa industrie a cărților de slăbit, a shake-urilor dietetice, a batoanelor și a „miraculoaselor“ suplimente de slăbit. Dar există două motive principale pentru care dietele nu se ridică niciodată la înălțimea așteptărilor, mai ales pe măsură ce te apropii de greutatea dorită:

1. **Dietele tradiționale prezintă într-o lumină falsă raportul dintre caloriile îngurgitate și cele pierdute.**

Cu toții am auzit că 450 de grame de grăsime înseamnă cam 3 500 de calorii, așa că, după metoda tradițională a numărării caloriilor, trebuie să elimini 500–1 000 de calorii pe zi pentru a pierde 450–900 de grame pe săptămână. Necazul este că, pe măsură ce devii mai slabă, ești și mai ușoară, iar asta înseamnă că scade numărul de calorii arse atunci când te odihnești (rata metabolică de bază). **Astfel, în cazul planurilor de slăbit tradiționale, pierderea în greutate este inițial rapidă, dar tinde să încetinească în timp, chiar dacă păstrezi deficitul caloric inițial. Acest lucru poate fi foarte demotivant**.

2. **Să te ții de planul ales este adesea partea cea mai dificilă.**

Chiar dacă respecți exact numărul de calorii, cât de plictisitor poate deveni s-o numeri pe fiecare în parte? Lipsa de motivație – fie ca rezultat al faptului că nu vezi acul cântarului coborând la fel de repede ca înainte, fie provocată de plictiseală – poate duce la scăpări care vor încetini și mai mult pierderea în greutate. Când revii la vechile obiceiuri alimentare – surpriză! – îți recapeți vechea greutate și chiar ceva în plus din pricina scăderii ritmului metabolic (arderea caloriilor) ca

urmare a pierderii inițiale în greutate.

CUM POATE POSTUL SĂ SCHIMBE LUCRURILE?

POSTUL POATE ACCELERA METABOLISMUL

Te gândești probabil: „Dacă încep să mă înfometez, nu va fi și mai rău pentru metabolismul meu?“ În primul rând, a posti nu înseamnă să te înfometezi și **nu-ți face griji că, dacă mănânci *mai rar,* metabolismul îți va fi afectat**. Firește că pierderea în greutate duce la încetinirea ritmului metabolic de bază (numărul de calorii arse când te odihnești) proporțional cu kilogramele pierdute, indiferent ce metodă ai folosi. Acest lucru se întâmplă pentru că necesarul energetic (caloric) zilnic este direct legat de vârstă, înălțime, sex și greutate, în particular de masa musculară. *Nu* înseamnă că, dacă mănânci mai mult, îți accelerezi metabolismul.

Vei auzi iarăși și iarăși că, după o noapte de somn, metabolismul a luat o pauză și trebuie să mănânci micul-dejun pentru a aprinde focul metabolic. **Ideea că „micul-dejun impulsionează metabolismul“, pur și simplu, nu este adevărată** – n-a fost confirmată de absolut nici un studiu. Mitul micului-dejun se bazează pe „efectul termic al mâncării“. Cam 10% din calorii sunt arse datorită energiei necesare digerării, absorbirii și asimilării nutrienților din hrana consumată. În general vorbind, dacă mănânci un mic-dejun cu 350 de calorii, vei arde 35 de calorii făcând asta. Fii însă atent că ai mâncat 315 calorii în plus pentru a arde acele 35. Indiferent la ce oră din zi mănânci, vei arde aproximativ 10% din caloriile aflate în mâncare datorită efectului termic al acesteia. Așa că, indiferent dacă mănânci micul-dejun la ora 7 dimineață, la 10 sau deloc, dacă mănânci cam aceeași cantitate și același tip de hrană, efectul asupra metabolismului va fi același.

De fapt, toate studiile despre post par să arate că a mânca mai rar poate accelera ritmul metabolic. Într-un studiu britanic, realizat de Universitatea din Nottingham, se arată că un post de două zile a determinat creșterea ratei metabolice de bază a participanților cu 3,6 procente. Într-un alt studiu realizat de aceiași cercetători, 29 de oameni, bărbați și femei, sănătoși, au postit vreme de trei zile. După 12–36 de ore, s-a constatat o creștere semnificativă a ratei metabolice de bază, care a revenit la normal după 72 de ore. Mecanismele exacte care fac posibil acest lucru nu sunt clare.

POSTUL DETERMINĂ INTENSIFICAREA ARDERII GRĂSIMII

Cert *este* un lucru: **cele mai multe calorii arse drept combustibil în timpul postului provin din depozitele de grăsime**. Oamenii de știință pot estima cât din energie provine din grăsimi și carbohidrați, măsurând cantitatea de oxigen inspirată și cantitatea de dioxid de carbon expirată. Cu cât proporția oxigen/dioxid de carbon este mai mare, cu atât mai multă grăsime arzi. În urma aceluiași studiu de la Nottingham, s-a dovedit că proporția de energie obținută din grăsime a crescut progresiv timp de 12–72 de ore, până când aproape toată energia folosită a ajuns să provină din depozitele de grăsime. Asta-i cu adevărat o veste incredibilă!

Ni se spune foarte des că „micul-dejun trebuie să fie ca al unui rege, prânzul ca al unui prinț, iar cina ca a unui sărac“ pentru a deveni mai sănătoși, mai bogați și mai înțelepți. Această zicală este, de obicei, explicată zicându-ni-se că micul-dejun declanșează activitatea metabolică, dar s-a dovedit că **micul-dejun nu stimulează deloc arderea grăsimilor**. Un mic studiu făcut asupra unor persoane care au mâncat micul-dejun – publicat în *British Journal of Nutrition* – a relevat faptul că un

mic-dejun conținând 700 de calorii a inhibat folosirea grăsimii pe post de combustibil de-a lungul întregii zile. Mai simplu spus, când mâncăm carbohidrați, îi folosim drept combustibil, iar asta împiedică trupul să mai apeleze la încăpățânatele depozite de grăsime. **Ciugulitul permanent poate fi cauza păstrării grăsimii de pe burtă, fund sau coapse, iar postul este o metodă de a o îndepărta**.

POSTUL MENȚINE MASA MUSCULARĂ

Cu cât ai mai mulți mușchi, cu atât arzi mai multe calorii atunci când te odihnești. Înainte de a spune că nu vrei mușchi mari, află că lucrurile pot fi exprimate și altfel: cu cât pierzi mai puțină masă musculară pe măsură ce slăbești, cu atât mai puțin scade ritmul metabolic de bază pe măsură ce te apropii de greutatea dorită. (Nu uita, ritmul metabolic de bază este ritmul cu care arzi caloriile, așa că este foarte important pentru a-ți păstra silueta pe termen lung.) În plus, mușchii ocupă mai puțin loc decât grăsimea. Așadar, o persoană cu o masă musculară bună va avea o măsură mai mică la haine sau va folosi o curea mai scurtă decât o persoană fără masă musculară.

Postul e mai bun decât vechile restricții calorice când vine vorba de menținerea masei musculare. Acest lucru se petrece, în general, pentru că postitul declanșează secreția *hormonului de creștere (GH)*, care încurajează corpul să caute alte surse de combustibil, în loc să atace masa musculară. Acesta este considerat un avantaj pentru supraviețuire – pe vremea când oamenii erau vânători-culegători, masa musculară nu avea de ce să se reducă în condițiile în care hrana era puțină, căci aveau nevoie de brațe și de picioare puternice pentru a-și procura mâncarea!

La un studiu realizat de cercetători de la Intermountain Medical Center din SUA, participanților li s-a cerut să postească

24 de ore. În această perioadă, nivelurile de GH au crescut cu un spectaculos 1 300%, în cazul femeilor, și 2 000%, în cazul bărbaților. La fel ca și în cazul altor hormoni, nivelurile de GH cresc și scad de-a lungul zilei și al nopții. Au tendința de a fi cele mai ridicate la începutul somnului nocturn – când stomacul ne este gol, trupul lucrează din greu pentru a se remonta în vederea unei noi zile. Creșteri mai mari sau mai frecvente ale GH se înregistrează atunci când continuăm să postim și când facem exerciții fizice intense.

GH acționează trimițând un semnal celulelor grase pentru a elibera o parte din conținutul lor în fluxul sangvin. Acest lucru ne permite să folosim mai multă grăsime pe post de combustibil, în loc să ardem în principal carbohidrați pentru a ne procura energia necesară. În plus, **se crede că GH menține concentrația unui alt hormon, *hormonul de creștere de tip insulinic (IGF-1)*, care ajută mușchii să construiască mai multe proteine**.

Procesul e total diferit de ceea ce se întâmplă când elimini, pur și simplu, caloriile fără să rărești numărul meselor. Când îi auzi pe unii spunând că ar trebui să mănânci mai puțin și mai des pentru a-ți menține nivelurile de glucoză, trebuie să știi că ei, de fapt, te sfătuiesc să eviți această stare. Asta pentru că, de fiecare dată când crești nivelurile de glucoză mâncând, corpul produce insulină pentru a compensa, iar nivelurile de GH nu cresc niciodată când e insulina prin preajmă.

Este important de reținut că mai mult nu înseamnă neapărat mai bine când vine vorba de GH – esențială este reechilibrarea balanței între secreția de GH (care se produce atunci când postești) și secreția de insulină (care se produce când ești sătul, indiferent de cât de puțin ai mâncat) pentru a stimula pierderea de grăsime fără pierderea de masă musculară. **Nu trebuie să te temi că, drept urmare a**

postului, îți vor crește mușchi gigantici – GH este eliberat în valuri și revine la niveluri normale rapid, de îndată ce corpul a eliberat suficientă grăsime pentru a fi arsă.

După cum am menționat mai devreme, dacă ești deja slab, e cu atât mai important să nu exagerezi când postești. Un studiu publicat de revista academică *Obesity Research* arată că, în doar două zile de post complet, are loc o creștere dramatică a folosirii mușchilor pentru procurarea de combustibil la persoanele care au deja o greutate sănătoasă. Acest lucru se întâmplă deoarece ele au mai puțină grăsime de ars. **Poate că sfatul pentru persoanele care sunt deja zvelte, dar care vor să postească pentru a obține beneficii legate de sănătate, este să postească puțin și des, în loc să mănânce puțin și des**.

TIPUL DE POST ÎȚI DĂ ENERGIE ATUNCI CÂND AI NEVOIE

Pe lângă menținerea masei musculare pentru a limita scăderea ratei metabolice care se petrece în timp ce slăbești, postul te poate ajuta și în alte feluri în privința kilogramelor încăpățânate.

Există o teorie care spune că reducerea arderii caloriilor, tipică după urmarea unei diete fără calorii, poate fi legată mai mult de nivelul de activitate decât de rata metabolică de bază. Când mănânci, să zicem, 1 200 de calorii zi de zi, poate fi dificil să-ți menții nivelurile de energie și motivația de a face exerciții. Dar, urmând un tip de post intermitent, îți poți stabili antrenamentele în jurul orelor de masă. **Mai multă energie înseamnă că poți face exerciții mai grele – și că mai multe calorii vor fi arse.**

ÎNTREBĂRI FRECVENTE ȘI RĂSPUNSURI

Î: Nu este primejdios să nu mănânci?

R: Este foarte important să clarificăm faptul că **postul nu înseamnă înfometare**, care, firește, e primejdioasă. Ceea ce spun eu este că-i sănătos să mărim intervalele dintre mese și să mâncăm mai puțin, din când în când.

Unii oameni, care sunt pe deplin implicați în caruselului dietelor tradiționale, vor argumenta că a nu mânca poate să determine un nivel scăzut al zahărului în sânge sau un episod hipoglicemic. Faptul că te simți slăbit, asudat și incapabil să te concentrezi reprezintă simptome tipice, fericit rezolvate printr-o vizită la un automat de dulciuri sau, pentru cei care știu ce-i sănătos, de o gustare gen turtă de ovăz, nuci sau semințe. **Nu sugerez că gustările ar trebui scoase în afara legii** – în general, sunt mai mult decât încântată să mă răsfăț. Dar postul contestă afirmația că nu putem supraviețui fără cinci mini-mese pe zi.

Accept că respingerea poveștii cu zahărul din sânge n-o să-mi aducă vreun premiu de popularitate. Cu toate astea, ceea ce ne spune știința azi este că **nu există un consens medical asupra conceptului de nivel scăzut de zahăr în sânge.** Cei mai mulți dintre noi suntem perfect capabili să ne reglăm nivelul de zahăr din sânge și, cu toate că ne-am putea simți lihniți între mese, câteva ore fără mâncare n-or să determine scăderi spectaculoase ale nivelului de zahăr și, chiar dacă o fac, mecanismele noastre de autocontrol vor intra în acțiune cu mult înainte să leșinăm. Aceasta înseamnă că al doilea hormon implicat în reglarea nivelului glicemic, glucagonul, intervine eliberând în sânge acele depozite de glucoză blocate și aducând nivelul de glucoză înapoi la nivelul normal.

Cu toate astea, un avertisment… Hipoglicemia diabetică este cu totul altceva, desigur, și poate fi foarte primejdioasă, însă e indusă medicamentos. Pentru persoanele diagnosticate cu diabet, dar care nu sunt încă

insulino-dependente, postul s-a dovedit promițător. Cu ocazia unui studiu care a durat un an, grupul care a postit o zi da, o zi nu, nu a avut nevoie de medicamente pentru diabet pentru o perioadă semnificativ mai lungă.

Î: Nu mă voi simți amețit și extrem de înfometat în timpul postului?

R: Ți-ai putea face griji că nivelul de zahăr va scădea prea mult între mese și că te vei simți amețit și slăbit. Dar, atunci când nu mănânci, alte semnale hormonale îți determină corpul să elibereze ori să producă mai multă *glucoză*. Într-un studiu realizat de cercetătorii de la Institutul Karolinska din Suedia, studenții care au declarat că au o sensibilitate la hipoglicemie (nivel redus de zahăr în sânge) s-au simțit nervoși și slăbiți în timpul unui post de 24 de ore, dar, de fapt, nu au înregistrat nici o scădere a nivelului de zahăr din sânge – e posibil ca totul să fi fost în mintea lor.

Este adevărat, creierul are nevoie de aproximativ 500 de calorii pe zi pentru ca materia cenușie să funcționeze mai mult decât eficient. Combustibilul preferat al creierului este glucoza, pe care ficatul o stochează în echivalentul a 400 de calorii o dată. În cazul unui post prelungit, trupul este silit să crească producția de *corpuri cetonice*, care, pentru creier, acționează ca un substitut al glucozei. Dar, pe termen scurt, **atâta vreme cât mănânci bine înainte și după perioada de post, trupul este perfect capabil să producă suficientă glucoză pentru a mulțumi creierul**.

Î: Stai puțin… Antrenorul meu mi-a spus că șase mese mici pe zi vor stimula metabolismul și mă vor împiedica să mă simt flămând. Cine are dreptate?

R: Acesta e unul din acele „adevăruri“ din fitness și nutriție care a fost repetat de atâtea ori, încât oamenii nu-l mai pun la

îndoială. Cu ocazia unui mic studiu realizat la Institutul Național American de Geriatrie, cercetătorii au descoperit că oamenii care mâncau doar o masă pe zi se simțeau mai flămânzi decât cei care mâncau trei. **Dar, dincolo de a mânca trei mese pe zi, frecvența meselor nu pare să influențeze foamea sau pofta de mâncare**, așa că totul se rezumă la ce e cel mai ușor pentru tine. Un studiu publicat de *International Journal of Obesity* arăta că oamenii supraponderali au tendința de a lua gustări mai des.

Adevărul este că **te simți flămând când postești** – n-ai cum să scapi de asta –, **dar, în loc să fie o senzație neplăcută și permanentă, foamea va veni în valuri**. Vei începe să recunoști diferența dintre foamea fizică și foamea psihologică. De asemenea, vei ajunge să mănânci destul de consistent pentru a te simți cu adevărat satisfăcut atunci când o faci.

Î: Cu siguranță, după terminarea postului, voi fi tentat să mă îndop.

R: Dr. Krista Varady, de la Universitatea Illinois din Chicago, a studiat postul alternativ (ADF), o zi da, o zi nu, o formă a postului intermitent, vre- me de câțiva ani. Studiul ei a implicat, în ziua de post, consumul unui număr limitat de calorii. În cazul femeilor, 400–500 de calorii pe zi, iar în cazul bărbaților, 500–600 de calorii pe zi, toate consumate la masa de prânz. În cealaltă zi, „ziua de hrană“, participanții puteau mânca cât doreau, fără restricții.

După o zi de post parțial, s-a dovedit că oamenii rareori se îmbuibau în ziua de hrană. Participanții la studiu mâncau, în medie, cam cât să producă 110% din energia necesară, ceea ce înseamnă că, în două zile, aportul caloric era similar cu cel din cazul unei diete tradiționale.

Acesta este motivul pentru care kilogramele pierdute sunt

cam aceleași –, **dar n-ai prefera să mănânci cât vrei o dată la două zile, în loc să simți permanent că ești „la dietă“?**

Însă, fii atent… câteva studii recente, întreprinse de cercetători de la Universitatea Cornell din SUA și de la Colegiul Imperial din Londra, sugerează că, după post, oamenii au tendința să aleagă mâncăruri grase sau indigeste, așa că ai grijă să urmezi sfaturile din capitolele următoare pentru a te asigura că în meniul tău vor fi incluse toate substanțele nutritive.

Î: Poate postul să-mi modeleze silueta?

R: Pentru multe femei, ultimele kilograme în exces se află pe șolduri și pe coapse și, pur și simplu, nu vor să dispară. Pentru a rezolva problema, sugerez să se apeleze la profesioniști adevărați în modelare corporală.

Conform opiniei lui Martin Berkhan, expert în post intermitent, există un motiv pentru asta. Toate celulele din corpul nostru au în ele „găuri“ cunoscute drept receptori. Pentru a porni și a opri activitatea în acele celule, în receptori intră hormoni sau enzime. **Celulele grase conțin două tipuri de receptori – receptori beta 2, care sunt buni pentru declanșarea arderii grăsimilor, și receptori alfa 2, care nu sunt buni pentru asta**. Ghici care din ei sunt mai numeroși în depozitele de grăsime din partea inferioară a corpului? Da, șoldurile și coapsele noastre au de nouă ori mai mulți receptori alfa 2 decât beta 2.

Postul este singurul care afectează manifestarea receptorilor alfa 2 la adulți – când postim, receptorii alfa 2 stau ascunși. Împreună cu faptul că GH și *catecolaminele* (hormoni eliberați de glandele suprarenale) sunt deosebit de bune pentru încurajarea pierderii de grăsime, postul devine o modalitate prin care trupul elimină grăsimea încăpățânată rămasă pe loc în cazul dietelor tradiționale.

Î: Cum rămâne cu grăsimea abdominală?

R: Pe internet vei găsi o grămadă de promisiuni că poți scăpa de grăsimea abdominală în câteva zile, dacă iei suplimente. Știm cu toții că nu poate fi adevărat. Grăsimea încăpățânată din jurul taliei este legată de un număr de factori – inclusiv stres, alcool, lipsă de exerciții fizice și de o dietă bogată în carbohidrați rafinați.

De fiecare dată când mănânci ceva dulce sau carbohidrați rafinați, cum ar fi biscuiții sau pâinea albă, nivelul de zahăr din sânge crește rapid, făcând pancreasul să elibereze hormonul care determină depozitarea grăsimii, insulina. Dacă îți petreci ziua mâncând dulciuri și, mai ales, dacă le faci să alunece mai bine cu câteva pahare de vin, corpul sfârșește prin a depozita mai multe dintre caloriile pe care le mănânci, iar tu sfârșești prin a avea acel înfiorător colăcel în talie!

Stres + carbohidrați rafinați + alcool = rețeta pentru grăsimea abdominală, mai ales dacă ești suficient de ghinionist pentru a fi predispus genetic la acumularea de grăsime în jurul taliei.

Î: Cum ajută postul arderea grăsimii abdominale?

R: Pentru a arde grăsimea abdominală, acizii grași liberi trebuie să iasă din celulele grase (proces numit *lipoliză*) și să intre în fluxul sangvin, apoi să fie transferați în *mitocondriile* celulelor musculare sau ale organelor pentru a fi arși (proces cunoscut ca *beta-oxidare*).

Secreția de *glucagon* (un alt hormon pancreatic care are un efect aproape egal și opus insulinei) crește pentru circa patru, cinci ore după-masă, după ce toți nutrienții digerați din hrană au fost depozitați sau folosiți. Rostul glucagonului este să mențină aprovizionarea constantă cu glucoză a creierului și a globulelor roșii, lucru realizat prin metabolizarea de către ficat

a carbohidraților depozitați și a resturilor de proteine. De asemenea, activează *lipaza* hormon sensibilă, care declanșează eliberarea grăsimii din celulele grase, permițând celorlalte celule să fie alimentate cu grăsime, nu cu glucoză.

Când postești, grăsimea abdominală poate fi transformată în energie pentru a menține funcționarea eficientă a organelor și, de pildă, pentru a furniza putere mușchilor care ne țin în poziție verticală, precum și pentru a furniza combustibilul necesar mișcării mușchilor.

Prin contrast, când ronțăi întruna, corpul n-are nevoie să secrete glucagon. În schimb, pancreasul pompează insulină, care menține nivelul de zahăr din sânge în limite scăzute. Insulina încurajează celulele grase să-și păstreze bine grăsimea. Și nu doar atât – orice cantitate de glucoză de care nu este nevoie pentru obținerea energiei și care nu poate fi depozitată este transformată în grăsime.

Mai simplu spus, corpul arde mai multă grăsime când postești, în timp ce, când ești sătul, insulina face grăsimea să fie preluată de celulele grase din abdomen (și din alte părți) pentru a fi depozitată.

Într-un studiu efectuat la Centrul de Cercetări în Nutriție Beltsville din SUA, unde pierderea în greutate nici măcar n-a fost un rezultat planificat, reducerea meselor la una pe zi comparativ cu trei pe zi (fără restricții la numărul de calorii) a dus la o pierdere de două kilograme de grăsime corporală în opt săptămâni.

Cu toate că nu au existat studii care să certifice efectele postului asupra circumferinței taliei, s-a observat că oamenii care au niveluri ridicate de grăsime abdominală au tendința de a avea niveluri mai scăzute ale hormonului de creștere. Așadar, în teorie, pare logic ca postul să fie o metodă mai bună decât dietele tradiționale.

Î: Ce altceva pot face pentru a scăpa de grăsimea abdominală?

R: Exercițiile intense reduc selectiv grăsimea abdominală și contribuie la menținerea masei musculare, așa că sunt grozave în combinație cu postul intermitent. Alege o metodă de a posti care îți va permite să faci exerciții în mod regulat – **o activitate blândă, cum ar fi plimbările, va fi de ajutor, dar antrenamentul intens este mai bun.**

De asemenea, conform unui mic studiu, recent desfășurat la Universitatea din Oklahoma, SUA, aportul de proteine de calitate este invers proporțional cu grăsimea abdominală, așa că ai grijă **să te alimentezi cu proteine slabe** (în care planurile de post sunt bogate) atunci când mănânci.

Î: Cum e cu pierderea ultimelor 4,5 kilograme?

R: Adesea, acestea sunt cele mai problematice. Nu doar că nu reușești să scapi de ele, dar au tendința de a reveni în doar câteva săptămâni după ce ai ajuns, în sfârșit, la greutatea dorită. Cu toții cunoaștem povestea cu dieta strictă pe care o urmăm pentru a slăbi la timp pentru vacanța de pe litoral: în toți anii în care am ajutat oameni să slăbească, am auzit spunându-mi-se la nesfârșit cum, în două săptămâni de soare, mare și sangria, s-a ales praful de tot efortul lor!

Ține minte că pierderea în greutate se rezumă la crearea unui deficit caloric. Postul acționează pe două căi. **Prima: ajută la menținerea arderii caloriilor – deci, în teorie, poți mânca mai mult și totuși să slăbești. A doua: e posibil să fie mai ușor să te ții de post decât de o plictisitoare dietă care presupune numărarea caloriilor.** Iar când vine vorba de silueta pentru plajă, nu uita o vorbă veche: „O schimbare e la fel de bună ca o pauză“. Dacă te-ai plictisit de metodele de slăbit de până acum, un intens post scurt te poate ajuta să-ți atingi

scopul *fără* să-ți dai peste cap metabolismul.

Acest lucru este susținut de cercetări. **Majoritatea studiilor care au avut ca subiect postul intermitent arată că acesta poate fi la fel de eficient pentru slăbit ca și dietele tradiționale,** dar fiecare studiu este conceput altfel, așa încât e dificil de spus care abordare va fi mai eficientă pentru tine. Studiile științifice asupra postului intermitent au dus la rezultate diferite – de la o pierdere medie de câteva kilograme în primele câteva zile, la opt procente din greutatea corporală în opt săptămâni.

În timpul primelor zile de post, vei pierde, în general, repede kilograme, ceea ce poate fi foarte motivant, mai ales dacă acul cântarului a rămas încremenit de ceva vreme.

Este de notat, însă, că greutatea *va* fluctua. La început, vei pierde apă (deoarece glucoza depozitată reține cam de patru ori greutatea ei în apă și este repede folosită în timpul postului), iar mâncarea din ziua precedentă ar trebui să-și facă drum prin tractul digestiv. În afară de asta, vei pierde și niște grăsime corporală. Dar, a doua zi, te vei îngrășa din cauza apei și a mâncării îngurgitate. Nu-ți face griji! În timp, greutatea medie va scădea. De aceea este important **să te cântărești doar o dată sau de două ori pe săptămână,** în aceeași perioadă a zilei.

STUDII DE CAZ

Când m-am decis să scriu această carte, m-am gândit să fac în așa fel încât știința să fie mai aproape. Acțiunile vorbesc mai bine decât cuvintele și nimic nu dă mai multă credibilitate beneficiilor și efectelor blânde ale postului decât să afli ce au făcut alți oameni.

Timp de zece ani, am folosit postul bazat pe sucuri în cazul a sute de persoane și știu că poate determina pierderea în

greutate precum și rezolvarea unor simptome ale problemelor de sănătate. În privința postului intermitent am fost însă o novice. Văzusem impresionantele imagini de dinainte și de după acest tip de post pe site-uri de fitness, cum ar fi *Lean Gains*, citisem și numeroase studii științifice, dar trebuia să știu cum va funcționa postul intermitent în cazul persoanelor obișnuite, care se luptau să scape de acele ultime 4,5 kilograme ori care doreau să elimine grăsimea încăpățânată din jurul taliei.

Șase membri ai site-ului meu dedicat pierderii în greutate, care se aflau în diverse stadii ale slăbitului, au fost de acord să fie cobaii mei. Rezultatele au fost cu adevărat impresionante. În doar șase săptămâni au pierdut în medie:

- **5,6 kg**
- **7,4% din grăsimea corporală**
- **5,8 cm în talie – adică o măsură la rochie sau la pantaloni!**

Unele dintre poveștile lor sunt redate mai jos.

DEPĂȘIREA FAZEI DE PLATOU

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Karen McKay

Vârstă: 38
Înălțime: 1,80 m
Greutate înainte: 67,5 kg
Greutate după: 62,1 kg
Greutate pierdută: 5,4 kg

Autodeclarată „mâncăcioasă înveterată“, Karen a pierdut deja peste 6,3 kilograme în două luni, urmând planurile mele de control al porțiilor (bazate pe trei mese și două gustări pe zi). La începutul testului, cântărea 67,5 kilograme, dar tot avea 6,3

kg în plus față de ceea ce își dorea, iar greutatea ei ajunsese într-o fază de platou.

> *Am avut mereu îndoieli în privința dietelor, dar când, după Crăciun, n-am reușit să intru în pantalonii de lucru, m-am decis că a venit vremea pentru o abordare cu totul diferită. Mi-a plăcut ideea cu adevărat proaspătă a Amandei despre mâncatul sănătos. Am fost hotărâtă să mă țin de plan și, foarte repede, am pierdut 4,5 kilograme, cu toate că, după aceea, pierderile în greutate au fost mai mici.*

Karen a continuat să respecte meniurile mele cu mâncare sănătoasă și a trecut de la cinci mese mici pe zi la un program 16/8, în care postea de la 8 seara la 12 noaptea a doua zi. Asta însemna să sară peste micul-dejun și peste obișnuita gustare de dimineață, apoi să ia un prânz devreme și o gustare mai substanțială după-amiază. A avut câteva scăpări în cele șase săptămâni, cedând inclusiv tentației de a mânca niște ouă de ciocolată de Paște, dar, cu toate astea, a depășit platoul și a pierdut constant 900 de grame pe săptămână.

> *Această dietă mi-a schimbat total viața. Înainte, mâncam numai pâine albă, pe fugă și porții uriașe. Am avut vreo două scăpări, dar mi-am schimbat total felul de a mânca. Pare incredibil că am ajuns la mărimea 44! Încă nu-mi vine să cred. Dar asta sunt eu acum – sunt hotărâtă și, atâta vreme cât copiii mă fac să alerg toată ziua după ei, sper să rămân așa.*

Karen a observat că pofta de mâncare tinde să fluctueze în funcție de ciclul lunar. Caută informații asupra acestui aspect în capitolul „Eu – Tarzan, tu – Jane“ (vezi pagina 91), unde explic de ce postul poate funcționa ușor diferit la bărbați față de femei. Drept rezultat, Karen a continuat postul 16/8 și după sfârșitul testului, dar a început să mănânce micul-dejun în fiecare zi, în timpul ultimei săptămâni a ciclului, pentru a-și satisface poftele.

Șase luni mai târziu, Karen încă nu a pus la loc kilogramele pierdute.

ADAPTAREA PROGRAMULUI DE SLĂBIT LA UN PROGRAM ÎNCĂRCAT DE LUCRU

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Juli Glasgow

Vârstă: 24
Înălțime: 1,50 m
Greutate înainte: 76,5 kg
Greutate după: 70,2 kg
Greutate pierdută: 6,3 kg

Juli s-a înregistrat pe site-ul meu când am început să caut voluntari. Avea un vis ambițios – să slăbească peste 19 kg în total – și dorea un plan care să se potrivească programului ei aglomerat de lucru.

Juli a urmat postul 5/2, ceea ce a însemnat că a avut un meniu echilibrat cinci zile pe săptămână, inclusiv trei mese și până la două gustări. În celelalte două zile, trebuia să se limiteze la o cină ușoară, având în jur de 500 de calorii. Asta însemna că putea să-și aranjeze programul de slăbit în funcție de zilele când avea mai mult de lucru – adesea, este mai ușor să sari peste mese când ești ocupat și nu mai ai tentația de a da fuga la automatul de dulciuri, în loc să te așezi și să mănânci cum trebuie. De asemenea, am stabilit ca Juli să-și ia o zi liberă pe săptămână, de obicei în weekend, când să nu urmeze cu strictețe meniul meu. Tocmai această flexibilitate a fost ceea ce a atras-o pe Juli:

> *Iau ca pe o răsplată faptul că am o zi în care pot să mănânc orice și mi se pare mult mai ușor ca, după aceea, să respect planul. Totul este structurat și foarte ușor de respectat într-o zi lucrătoare.*

În ciuda acestor „scăpări“ planificate, și Juli a pierdut constant în greutate, iar, la sfârșitul celor șase săptămâni, parcursese deja o treime din drumul către greutatea dorită. Și nu doar atât, dar majoritatea kilogramelor au dispărut din zona

abdomenului, nu a părții superioare a trupului. **Talia i s-a îngustat uimitor, cu 7,6 centimetri, în timpul testului!**

PIERDEREA ÎN GREUTATE CÂND EXERCIȚIILE FIZICE SUNT IMPOSIBILE

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Sinead O'Neill

Vârstă: 40
Înălțime: 1,60 m
Greutate înainte: 68,5 kg
Greutate după: 63 kg
Greutate pierdută: 5,85 kg

Asemenea lui Karen, Sinead a pierdut aproape 6 kg când a început testul. Se simțea foarte motivată să-și atingă scopul – să scape de alte 6,3 kg – înainte de aniversarea celor 40 de ani și era foarte dornică să evite faza de platou. Un picior fracturat făcea imposibil ca Sinead să practice exercițiile fizice, așa că postul intermitent i s-a părut a fi o metodă alternativă potrivită pentru a accelera pierderea kilogramelor.

Mi s-a părut foarte ușor – au fost șase zile în care n-am luat micul-dejun, însă am încorporat același număr de calorii în restul meselor de peste zi, iar asta chiar a funcționat. Am ajuns la greutatea dorită până la ziua mea și am fost încântată să intru într-o rochie măsura 46 (reacția soțului meu a fost incredibilă!), plus că am putut purta din nou colanți, lucru care nu credeam că va mai fi posibil vreodată. Acest plan mi-a dat o incredibilă încredere în mine și am mult mai multă energie acum.

La scurtă vreme, piciorul lui Sinead s-a vindecat, iar ea și-a reluat exercițiile fizice cu o încredere nou dobândită.

CAPITOLUL 3

MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI TRĂIEȘTE MAI MULT

PUTEREA VINDECĂTOARE A POSTULUI

Ceea ce a început ca un experiment personal într-un ashram din Himalaya a devenit metoda mea preferată pentru tratarea problemelor legate de vârstă, de piele, de greutate și de digestie. De-a lungul ultimilor zece ani, mi-am văzut clienții obținând rezultate spectaculoase prin post. Să ajungi la greutatea optimă în funcție de constituția fizică este necesar și pentru sănătate, nu doar ca să arăți și să te simți bine. Pe lângă faptul că te scapă de kilograme, **postul te ajută să-ți îmbunătățești sănătatea și, la fel de important, poate trata relația pe care o ai cu mâncarea,** care adesea stă în miezul luptei cu greutatea excesivă.

Cred cu putere că tot ce pot să obțin cu un client în decurs de o săptămână de post ar dura luni sau poate chiar ani în cazul unei abordări convenționale. De fapt, îndrăznesc să afirm că postul va schimba modul în care noi, ca societate, vom privi vindecarea – dacă îți spune cineva că există o pastilă care poate reduce riscul de diabet, de cancer și de boli de inimă, făcându-te, în același timp, să arăți și să te simți mereu tânăr, ai fi tentat s-o iei, nu-i așa?

Spre deosebire de medicamente, **atâta vreme cât o faci așa cum trebuie (vezi capitolul „A posti în siguranță“), postul nu are efecte secundare dăunătoare.** Și aceasta spre deosebire de

efectele secundare dăunătoare ale medicamentelor – chiar dacă riscurile sunt mici, ele totuși există. Un studiu publicat de *British Medical Journal*, despre efectele secundare ale statinelor (medicamente care determină scăderea colesterolului), confirmă creșterea riscului de slăbiciune musculară, de apariție a cataractelor, a insuficienței hepatice acute și a disfuncției hepatice moderate ori severei insuficiențe renale. Desigur, dacă boala s-a instalat, beneficiile medicamentului vor fi adesea mai importante decât riscurile. Cu toate acestea, trebuie să încercăm să punem la punct o metodă de prevenire.

DE CE NE TREBUIE O ABORDARE NOUĂ?

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, **2,8 milioane de oameni mor în fiecare an din cauza faptului că sunt supraponderali sau obezi**. Cu toții ne îngrășăm, dar, în ultimii 30 de ani, rata obezității aproape că s-a dublat.

Estimările Serviciului Național de Sănătate din Marea Britanie, legate de costurile directe pentru tratarea supraponderabilității, a obezității și a mortalității aferente au crescut de la 479,3 milioane de lire sterline anual, în 1998, la 4,2 miliarde, în 2007. Costurile indirecte anuale, inclusiv productivitatea scăzută, sunt estimate a se ridica la 15,8 miliarde de lire sterline.

În 2008, două treimi din numărul deceselor pe plan mondial au fost cauzate de boli netransmisibile – predominante fiind bolile cardiovasculare și cancerul. **Se consideră că 80% din bolile cardiovasculare sunt cauzate de un stil de viață nesănătos, iar unii dintre factorii de risc, cum ar fi nivelurile crescute de grăsime și de zahăr în sânge și supraponderabilitatea, pot fi diminuați prin post.**

Nivelul ridicat de zahăr în sânge este și el un factor de risc pentru apariția diabetului de tip 2. Pe glob, numărul

oamenilor care au diabet înregistrează o creștere alarmantă. În Marea Britanie, unul din 20 de oameni a fost deja diagnosticat cu diabet, iar alți 400 sunt diagnosticați în fiecare zi. Fiindcă nu există semne și simptome evidente, se estimează că 850 000 de britanici și 7 milioane de americani au diabet, dar nu o știu încă.

Desigur, postul nu este singura metodă de a acționa în privința acestor probleme – îmbunătățirea generală a dietei, o viață mai activă, renunțarea la fumat, consumul moderat de alcool și limitarea stresului sunt toate importan- te –, însă postul s-ar putea să fie arma secretă pe care n-ați descoperit-o încă.

Vestea grozavă este că postul devine o tendință principală. Studii și cercetări încep să dovedească ceea ce unii oameni știau de mult timp – postul nu doar că prelungește viața, dar contribuie, în mare măsură, la regenerare și întinerire. De fapt, unul dintre uimitoarele efecte secundare *dovedite* ale postului este că ajută la combaterea îmbătrânirii celulare. Da, aruncă loțiunile și poțiunile, există o strategie anti-îmbătrânire mult mai eficientă, care nu te costă nimic!

CUM AJUTĂ POSTUL LA VINDECARE

Nimic din corp sau din minte nu funcționează izolat, așa că n-ar trebui să fie o surpriză să afli că postul creează un sănătos „efect de undă“.

Teoria generală e că **postul ajută la destresarea corpului**. Când postești, oferi corpului o pauză și o ocazie de a se pune la punct cu sarcinile pe care le are de îndeplinit. Știm cu toții ce plăcută este o binemeritată vacanță și cum te întorci odihnit, întinerit și cu o nouă poftă de viață. Ei bine, postul are un efect similar asupra trupului.

Aproximativ 70% din energia zilnică este consumată pentru

menținerea funcțiilor interne, cum ar fi digestia și eliminarea toxinelor. Dacă ești o persoană ocupată, activă, și nu-i oferi corpului cele mai bune condiții pentru a se odihni, a digera și, în cele din urmă, a se vindeca, boala te va ajunge din urmă, mai devreme sau mai târziu.

Ai avut vreodată acea senzație de moleșeală, foarte asemănătoare cu o ușoară mahmureală, de care ți-a fost foarte greu să scapi? La fel cum biroul sau casa se prăfuiesc și se murdăresc, tot așa și corpul se poate îmbâcsi cu toxine și materii reziduale provenite din mediul înconjurător (mai multe despre asta, tot în acest capitol). **Când corpul îți este curat și puternic, e capabil să elimine eficient toxinele,** dar când ajunge supraîncărcat, devine moleșit, prea greu (sau prea slab în anumite cazuri) și mai predispus la boli. Rezultatul este că „semnalele toxice“, cum ar fi durerile, colonul iritabil, problemele cutanate, schimbările de dispoziție și oboseala, încep să se manifeste. Dacă aceste semnale sunt ignorate, ele permit problemelor de sănătate cronice să pună stăpânire pe organism.

Mii de studii sau observații asupra oamenilor și a animalelor au stabilit faptul că, atunci când corpul rămâne fără hrană, se apelează la țesuturi în ordinea inversă a importanței lor în organism. Asta înseamnă că, **atunci când postești, grăsimea este primul țesut care dispare.** Și, contrar așteptărilor, în loc ca lipsa de hrană să determine o pierdere a nutrienților, în posturile pe termen scurt, corpul îi reține pe cei mai mulți dintre aceștia.

De asemenea, când postești, corpului i se oferă timpul necesar pentru a identifica și a scăpa de piesele deteriorate sau defecte. Acest proces este numit „autofagie“. Termenul a fost inventat de un biochimist, în anii 1960, și înseamnă „autodevorare“, ceea ce sună a film prost cu zombi, așa că e mai

bine să ne gândim la asta ca la o curățenie de primăvară pentru corp. De exemplu, când mitocondriile (generatori celulari responsabili cu producția de energie) își pierd progresiv funcția și ajung să fie afectate din cauza problemelor de sănătate și a dietelor greșite, rata îmbătrânirii celulare se intensifică și se instalează moartea. Disfuncția mitocondrială a fost legată de o varietate de afecțiuni, inclusiv diabet, boli de inimă și probleme neurologice. **Autofagia le permite celulelor să scape de mitocondriile disfuncționale, facilitând înlocuirea lor cu altele noi, mai „eficiente energetic". De asemenea, ajută corpul să lupte împotriva infecțiilor și să se refacă după traumatisme**.

Lucrul are și mai multă logică dacă te gândești că, în orice moment, cam jumătate din celulele corpului se află în punctul maxim al dezvoltării, al vitalității și al funcționării. Un sfert din ele sunt, de obicei, în curs de dezvoltare și de creștere, iar celălalt sfert sunt pe moarte și în curs de înlocuire. **În timpul postului, procesul de eliminare a celulelor moarte și pe moarte este grăbit, iar construcția de noi celule − accelerată și stimulată.** În același timp, deșeurile toxice care interferează cu hrana celulelor sunt eliminate în mod eficient, iar rata metabolică normală și oxigenarea celulelor sunt refăcute.

Acum, postul este considerat a fi un tratament acceptabil sau o abordare pentru prelungirea longevității, îmbunătățirea răspunsului insulinic, reducerea inflamațiilor, stimularea sănătății cardiovasculare și chiar un sprijin în tratamentul cancerului. Postul poate avea beneficii în privința sănătății, ba mai mult decât atât, fără numeroasele efecte secundare neplăcute provocate de alte tratamente și fără a avea un preț exorbitant.

POSTUL ȘI ANTI-ÎMBĂTRÂNIREA

Îmbătrânirea este inevitabilă. Tot ce ne ține în viață de la o zi la alta poate fi numit metabolism, iar funcționarea corpului are efecte secundare. Acele efecte secundare se acumulează și, în cele din urmă, vor aduce probleme. Bun venit la realitatea îmbătrânirii... Dar realitatea se schimbă permanent și ăsta-i un motiv să fim optimiști. Precum căutarea proverbialului potir de aur, noi, cei care ne aflăm în căutarea sănătății, încercăm necontenit să găsim elixirul tinereții.

Ești la fel de tânăr sau de bătrân ca și cele mai mici dintre legăturile tale vitale – celulele. Îmbătrânirea începe când procesul normal de regenerare și de reconstrucție celulară încetinește. **La nivel celular, hormonul de creștere de tip insulinic (IGF-1) are efecte atât pozitive cât și negative.** La fel ca insulina, este anabolic, adică spune celulelor să crească și să se multiplice. Dacă IGF-1 are un nivel ridicat, celulele noastre se divid și se multiplică întruna, ceea ce e bine, dacă încercăm să avem mușchi dezvoltați, și ceea ce nu e atât de bine, dacă acele celule se defectează și devin canceroase. Nivelurile ridicate de IGF-1 au fost asociate cancerului de prostată și cancerului de sân postmenopauzal. Când nivelurile de IGF-1 scad, corpul încetinește producerea de celule noi și începe să le repare pe cele vechi, iar deteriorarea ADN-ului este mult mai posibil să fie permanentă.

Ce înseamnă toate astea pentru prelungirea vieții? Sub conducerea gerontologului Valter Longo, cercetători de la University of Southern California, SUA, s-au concentrat, în ultimul deceniu, asupra efectului reducerii numărului de calorii asupra funcționării celulelor. Când Longo și cercetătorii lui au început să studieze legătura dintre hrana consumată și longevitate, **experimentele pe șoareci au relevat că limitarea numărului de calorii a dus la creșterea duratei de viață cu**

40%. Intervențiile de inginerie genetică asupra șoarecilor pentru scăderea nivelurilor de IGF-1 au avut același rezultat.

Studii pe maimuțe, verișoarele noastre, au arătat că, în cele mai multe cazuri, atât limitarea caloriilor, cât și postul intermitent le fac să trăiască mai mult. Se pare că, de fapt, cu cât postesc mai mult și mănâncă mai puțin, cu atât trăiesc mai mult. Pare o nebunie, nu-i așa? La urma urmelor, suntem mult mai obișnuiți să ne auzim spunând că „vom muri de foame“ sau că vom „leșina“ dacă trec câteva ore fără să mâncăm o masă decentă.

Nivelurile scăzute de IGF-1 au același efect și asupra oamenilor. În timpul Marii Crize a fost penurie de alimente și secetă, dar, cu toate astea, din 1929 până în 1933, speranța de viață a crescut cu șase ani. Savanții au descoperit și populații la care regulile îmbătrânirii nu se aplică. Băștinașii dintr-o regiune îndepărtată a Ecuadorului, care au niveluri scăzute de IGF-1, par să fie „imuni“ la diabet și la cancer, în ciuda stilului de viață foarte nesănătos. Ecuadorienii care au demonstrat această năucitoare imunitate au o boală preexistentă, numită „sindromul Laron“ (acesta este asociat cu probleme de creștere, prin urmare nu reprezintă răspunsul magic). De fapt, singurul mod prin care poți reduce astăzi nivelurile de IGF-1 este postul, în loc să aștepți ca viața să ți-l impună. Beneficiile apar rapid – după 24 de ore de post, nivelurile de IGF-1 scad.

CONTROLUL NIVELULUI DE ZAHĂR DIN SÂNGE

Adevărul este că, **dacă ții o dietă occidentală tipică, e normal să-ți fie foame tot timpul.** Mulți dintre voi vor zâmbi amar aducându-și aminte de această senzație. Gândiți-vă doar – alimentele sărace în grăsimi, care dispar de pe rafturi cu ocazia fiecărei diete, sunt pline de zahăr și de îndulcitori artificiali

care dau dependență și cresc pofta de a mânca tot mai mult din astfel de lucruri.

Ideea de a mânca puțin și des, promovată de majoritatea dietelor, are scopul de a împiedica trupul să producă prea multă insulină, la un moment dat, și de a-i oferi nutrienții care pot fi folosiți imediat. Dar, pentru ca organismul să ardă grăsimea, nivelurile de insulină trebuie să fie reduse. Așadar, dacă mănânci puțin și des, corpul va elibera mereu puțină insulină. **Dacă ești o persoană care mănâncă tot timpul, e posibil să ai cronic niveluri ridicate de insulină.** Insulina dă trupului tău semnalul de stocare a energiei din mâncare pentru a putea fi accesată mai târziu. Pe scurt, acționează deblocând celulele și permițând accesul moleculelor individuale de glucoză. De asemenea, le spune celulelor să producă mai multe proteine și grăsimi și să țină ferecate grăsimile existente. Tot acest mecanism este proiectat pentru a menține nivelurile de zahăr din sânge în limite strict controlate.

Orice zahăr care nu e folosit imediat pentru producerea de energie trebuie să fie depozitat în mușchi sau în ficat. **Nivelurile ridicate de insulină din corp pot crește riscul de a dezvolta rezistența insulinică** (acele încuietori sunt „sparte“ și încep să aibă dificultăți în a recunoaște „cheia“). **În timp, rezistența insulinică mărește riscul de a face diabet și, de asemenea, a fost stabilită legătura cu bolile cardiovasculare, cancerul și diverse boli infecțioase.**

Majoritatea studiilor asupra postului sugerează că acesta are un efect benefic asupra reglării nivelului de glucoză din sânge. Mărirea intervalelor dintre mese prin post înseamnă că ai un aflux de insulină după ce mănânci și apoi o perioadă mai lungă complet fără insulină. Ideea este că, astfel, trupul e încurajat să ardă grăsime și își menține sensibilitatea naturală la insulină.

POSTUL ȘI INFLAMAȚIA

Inflamația este răspunsul normal al corpului la traumatism și are rolul de a îndepărta orice provoacă trauma și de a declanșa procesul de vindecare. Firește, o inflamație prea puternică poate fi primejdioasă, ca în cazul bolilor inflamatorii precum artrita, ateroscleroza sau chiar eczemele. Dacă vreo persoană are o boală care se termină cu „ită“, aceasta are legătură cu o inflamație.

Nivelurile ridicate de grăsime corporală sunt asociate cu creșteri ale markerilor inflamatorii cum sunt Interleukina 6 *(IL-6)*, factorul de necroză tumorală *(FNT-alfa)* și proteina C reactivă *(PCR)*. **Studiile asupra diferitelor tipuri de post arată că acești markeri inflamatorii au tendința de a se diminua în timpul postului.** Așa se întâmplă în timpul Ramadanului (când musulmanii țin un post zilnic de 12–18 ore, în a noua lună a calendarului islamic), dar și în cazul în care se mănâncă o singură masă pe zi, nu trei, și în cazul postului alternativ, o zi da, una nu. S-a arătat clar că postul intermitent reduce simptomele astmului, o altă boală în care inflamația joacă un rol-cheie.

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Lorraine Elkins

Sănătatea lui Lorraine s-a înrăutățit dramatic în primăvara anului 2009. În câteva luni, simptomele artritei reumatoide (AR), o boală autoimună, au transformat-o dintr-o persoană importantă în domeniul bancar în una care abia putea să meargă. AR este cunoscută ca fiind o boală deosebit de greu de tratat, iar metoda obișnuită este cunoscută a avea adesea efecte secundare împovărătoare. Deocamdată nu există un tratament medical cu eficiență dovedită. Lorraine descrie cum se simțea:

A fost o perioadă cu adevărat dificilă. Nu aveam energie să fac nimic. Îmi era greu chiar și să dorm atunci când durerea era foarte puternică. Nu eram în stare nici măcar să-mi întind rufele afară sau să mă duc până la un magazin din zonă fără să mă opresc pentru a mă odihni. Nu mă recunoșteam nici eu și mă simțeam teribil de deprimată. Mi-am amintit de Amanda și de emisiunea ei, Sanatoriul andaluz*, și m-am decis să iau legătura cu ea – cu toate că, dacă e să fiu cinstită, nu-mi puneam mari speranțe pentru că simptomele mele erau cumplite.*

Inițial, Lorraine m-a vizitat pentru o consultație clinică. Pe măsură ce îmi descria simptomele, îmi părea tot mai rău pentru ea. Am știut că schimbările minore nu vor funcționa – efectul nutriției poate fi adesea subtil și pe termen lung. Așa că i-am recomandat singurul tratament despre care credeam că ar putea-o ajuta – un program în care să țină post pe bază de sucuri și care începea la unul dintre centrele de sănătate, săptămâna următoare.

Lorraine își aduce aminte:

Când m-am cazat la centrul de sănătate al Amandei, mă simțeam ca un bloc de ciment. Eram epuizată, nefericită și chinuită. Nu credeam cu adevărat că va funcționa, dar eram dispusă să încerc orice. Primele două zile au fost cu adevărat dificile. În mod bizar, în a doua noapte, am avut cele mai ciudate vise din viața mea de persoană adultă. Chiar și acum, îmi sunt vii în minte. Când m-am trezit, îmi amintesc că simțeam că se schimbase ceva. De parcă un praf care conținea energie fusese presărat peste mine. Uitasem cum era să te simți așa. Eu sunt un om care vede lucrurile în alb și negru, care ține la tradiții, dar, cu toate astea, nu îmi e rușine să spun că am plâns. Era o imagine a ceea ce fusesem înainte.

L-am sunat pe soțul meu, iar el a spus: „Ți-ai revenit“. A fost ceva atât de profund, încât până și vocea îmi suna ca înainte. Am continuat programul și am căpătat încredere. Cred că programul a acționat împreună cu medicamentele, nu împotriva lor. Când m-am întors să-mi fac analizele de sânge săptămânale, rezultatele au fost uimitoare! Inflamația generală scăzuse spre niveluri apropiate de normal, iar markerul sistemului imunitar (care fusese de trei ori peste nivelul maxim) revenise în limite normale.

Din fericire, doctorii au susținut-o incredibil de mult. Echipa medicală care s-a ocupat de Lorraine a rugat-o chiar să le povestească și celorlalți pacienți despre experiența ei. Au

recunoscut că acest mod de abordare nu este ceea ce prescriu în mod normal, dar rezultatele au fost atât de evident pozitive, încât sprijină pe deplin această metodă.

Acum, după câțiva ani, artrita lui Lorraine este perfect ținută sub con- trol – în asemenea măsură, încât boala nu mai reprezintă pentru ea o preocupare cotidiană. Ea numește programul de post pe bază de sucuri „Tipii cei mari“ – instrumentele la care poate apela dacă se abate de la drumul cel bun. Este de părere că metoda postului îi ajută trupul să creeze o „schimbare“ internă care permite tratamentului tradițional să fie mai eficient. Un exemplu perfect de colaborare între abordări diferite.

MENȚINEREA INIMII ȘI A CIRCULAȚIEI SĂNĂTOASE

Inflamația este implicată în bolile cardiovasculare, având legătură cu nivelul ridicat de grăsimi „rele“ din sânge. Majoritatea studiilor despre post arată că acesta reduce nivelul *trigliceridelor* și îmbunătățește raportul trigliceride/*colesterol* „bun“ (adică, *lipoproteine cu densitate mare [LDM]* – proteine de transport, care ajută la eliminarea excesului de colesterol din sânge). În cazul studiilor pe animale, s-a constatat o rezistență la ceea ce este cunoscut sub numele de „leziune ischemică“ – tip de afectare arterială asociată cu acumularea de plachete și rigidizarea arterelor.

Una peste alta, cu toate că descoperirile sunt departe de a fi clare și că este nevoie de multe cercetări, **postul pare să dea corpului un imbold intern și să crească rezistența la bolile legate de vârstă.**

Revenind la acele statistici înfricoșătoare de la începutul acestui capitol – **bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză a mortalității în întreaga lume** și ceva care ne

afectează pe toți. În Marea Britanie, statisticile arată că, în Anglia, în 2007, persoanelor cu vârsta de peste 60 de ani li s-au prescris, în medie, 42,2 medicamente. De fiecare dată când primești o rețetă de la medic, se socotește ca un singur medicament prescris. Asta înseamnă foarte multe medicamente!

Deloc surprinzător, medicamentele care tratează bolile de inimă și factorii lor de risc sunt cele mai prescrise. Întâlnesc adesea oameni care doresc să-și schimbe obiceiurile alimentare nu pentru că vor să arate și să se simtă mai bine, ci pentru că sunt șocați de cantitatea de medicamente pe care le iau părinții lor. Pe măsură ce postul devine tot mai popular, oamenii sunt atrași de el ca mod de viață care poate să le ajute inima și sistemul circulator să rămână sănătoase mai mult timp.

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Claire Skinner

După ce mama lui Claire, în vârstă de 72 de ani, a suferit o tromboză ve- noasă profundă (TVP) în timpul unui zbor spre Hong Kong, electrocardiograma a arătat că, în urmă cu circa 20 de ani, avusese un atac de cord. Drept rezultat, ventriculul stâng abia mai pompa sânge. Cardiologul i-a avertizat pe Claire și pe fratele ei că sunt cel puțin 10% șanse să aibă și ei probleme cardiace.

Auzind toate acestea și urmărind un documentar TV despre beneficiile postului, Claire a simțit că era datoare măcar să încerce varianta aceasta.

Să postesc nu a fost atât de dificil cum m-am așteptat să fie și m-am simțit minunat. La câteva săptămâni după ce am început, am solicitat, prin medicul generalist, un consult, din cauza a ceea ce pățise mama. Mi s-au făcut o electrocardiogramă (EKG) și analize ale sângelui. Doctorul meu a fost extrem de încântat de rezultate, declarând că, indiferent ce am făcut, ar trebui să continui! Familia mea are o istorie semnificativă în privința bolilor de inimă,

a atacurilor cerebrale, a cancerului și a diabetului, așa că sunt mai mult decât dispusă să fac orice pentru a reduce posibilitatea de a face aceste boli. Nu mă cântăresc – prefer să țin cont de cum mă simt și de cum cad hainele pe mine. În prima săptămână, am pierdut șase centimetri, iar după opt săptămâni, pierdusem șase centimetri la piept și șolduri și cinci centimetri în talie – o mare recompensă pentru faptul că făceam ceva în beneficiul sănătății mele.

POSTUL ȘI CANCERUL

În anumite domenii ale medicinei complementare, postul este considerat a fi un tratament alternativ sau complementar pentru cancer și a fost popularizat de un medic naturist numit Max Gerson. Totuși, **eu nu m-am concentrat asupra postului ca tratament de sine stătător,** ci, mai degrabă, pe dovezile interesante despre rolul postului în prevenirea cancerului și pe rezultatele încurajatoare ale unor studii legate de post în timpul tratării cancerului, mai ales prin chimioterapie.

Există dovezi că postul intermitent și reducerea numărului de calorii, în general, contribuie la lupta împotriva creșterii și a răspândirii celulelor canceroase la animale. Adesea, când citim despre cercetări pe animale, rezultatele par atât de convingătoare, încât vrem să vedem dacă procedeul respectiv va funcționa și în cazul nostru. Cu toate acestea, pe drept sau pe nedrept, e foarte puțin probabil să se facă studii pe oameni, comitetele de etică fiind adesea reticente în a aproba asemenea studii pe animale. După cum am menționat mai sus, în experimentele realizate pe animale de laborator, dietele care au conținut cu 25% mai puține calorii au dovedit legătura certă cu o viață mai lungă și mai sănătoasă. **Până în prezent, există puține studii empirice care să demonstreze același efect la oameni, dar dovezile obținute ca urmare a observațiilor sunt în creștere, susținând că restricționarea caloriilor și postul activează mecanismele de protecție celulară.** De asemenea, se realizează cercetări

pentru a afla dacă postul alternativ, o zi da, una nu, poate contribui la reducerea riscului de cancer la sân.

În studiile asupra cancerului, făcute pe șoareci, postul pare să îmbunătățească rata de supraviețuire după chimioterapie. Auzind despre rezultatele obținute în urma studiilor pe animale efectuate de Valter Longo, zece pacienți bolnavi de cancer au decis singuri să încerce să țină post înainte de chimioterapie. Rezultatele au fost publicate în revista medicală *Aging*. Din cei zece, majoritatea a suferit mai puține efecte secundare datorită postului, comparativ cu cei care au mâncat normal, iar autorii au concluzionat că a ține post vreme de două până la cinci zile înainte de chimioterapie pare să fie în regulă. Acest lucru nu a fost încă testat empiric pe oameni, dar e de înțeles că **bolnavii de cancer sunt încântați de potențialul reducerii caloriilor prin post, organismul fiind, în acest fel, ajutat să atenueze efectele chimioterapiei.**

DETOXIFIEREA

Personal, nu-mi mai place cuvântul „detoxifiere“. A fost utilizat până la epuizare de către oamenii de marketing în dorința lor de a vinde, vinde și iar vinde produse la modă când, de fapt, detoxifierea este un lucru pe care corpul îl face în mod natural, în fiecare oră a zilei. Cu toate astea, până când cineva o să inventeze un cuvânt mai bun, va trebui să mă mulțumesc cu „detoxifiere“.

CUM NE INTOXICĂM?

Toxină este orice are un efect dăunător asupra funcționării ori a structurii celulei. **Toxinele sunt substanțele pe care corpul nostru nu le poate procesa eficient.** În timp, ele se acumulează și, drept consecință, sistemele noastre nu mai lucrează în parametrii optimi, făcându-ne să ne simțim

secătuiți, obosiți și adesea bolnavi. Oamenii devin „toxici“ în multe feluri – prin dietă, stil de viață, condiții de mediu, ca efect secundar al metabolismului și din pricina moștenirii genetice. Stresul și emoțiile dăunătoare pot și ele să creeze un mediu toxic.

Toxinele includ, dar nu sunt limitate la:

- Aditivi alimentari, potențiatori de gust și coloranți.
- Produse chimice de curățenie și de igienă personală, acestea fiind inhalate și absorbite prin piele.
- Chimicale agricole, cum ar fi pesticidele, fungicidele și ierbicidele.
- Metale grele, care există în mod natural, dar care sunt otrăvitoare.
- Estrogeni, care apar din cauza pilulelor contraceptive și a terapiilor de substituție hormonală.
- Xenoestrogeni, chimicale care imită estrogenul.

...Și iată care sunt cele mai frecvente căi prin care organismul se intoxică:

- **O dietă săracă.** Aceasta include alimente cu conținut scăzut de fibre, mâncăruri prăjite și alimente contaminate cu substanțe chimice sintetice. Spre deosebire de hrana vie (fructe și legume proaspete), acestora le lipsesc enzimele care susțin așa cum trebuie digestia și asimilarea, dar și fibrele care contribuie la eliminare. De asemenea, le lipsesc vitamine de bază, minerale, precum și alți nutrienți fundamentali.
- **Mâncatul în exces.** Prea multă mâncare determină stresarea aparatului digestiv. Corpul trebuie să producă acid clorhidric, enzime pancreatice, bilă și alte substanțe digestive pentru a procesa hrana. Când mâncăm prea mult, aparatului digestiv îi este greu să facă față tuturor

cerințelor. Stomacul se balonează, în vreme ce aparatul digestiv intră în criză. Mâncarea nu este digerată așa cum trebuie și are tendința să se acumuleze în intestinul gros. În acest caz, nutrienții vitali nu sunt absorbiți.

- **Aportul insuficient de apă.** Când corpul nu primește suficientă apă, toxinele au tendința de a rămâne în corp, împiedicând toate procesele digestive și excretorii.
- **Expunerea la chimicalele sintetice din mâncare și la substanțele poluante din mediu.** Un sistem curat și puternic poate metaboliza și excreta multe substanțe poluante, dar, când ești slăbit sau constipat, acestea sunt depozitate ca substanțe inutile. Cu cât în corp intră chimicale mai multe și mai diferite, cu atât acestea au tendința de a interacționa cu cele deja existente, formând o a doua generație de chimicale, care pot fi mult mai dăunătoare decât cele originale.
- **Stresul**. Stresul împiedică buna digestie, absorbția și excreția.
- **Excesul de antibiotice.** Antibioticele au un efect dăunător asupra intestinelor, mai ales dacă sunt luate perioade îndelungate. Renunțarea la folosirea antibioticelor care nu sunt strict necesare ajută și la reducerea realei primejdii de apariție a rezistenței bacteriene.
- **Lipsa de exercițiu fizic.** Aceasta reduce eficiența metabolismului, iar, în lipsa stimulării circulației, sistemele de curățare naturală a corpului ajung să nu mai funcționeze așa cum trebuie.
- **Mâncatul seara târziu.** Corpul se folosește de somn pentru a se reface și a se reconstrui. În esență, trupul se folosește de orele de somn pentru curățenie și construcție. Când o persoană se duce la culcare cu stomacul plin, corpul nu se odihnește, ci e ocupat să digere și să

proceseze mâncarea. În plus, trupul are nevoie de gravitație pentru a înlesni trecerea hranei din stomac în tractul intestinal.

Î: Dacă trupul oricum se detoxifică singur, de ce să ne ostenim să facem ceva?

R: Așa cum biroul sau casa se prăfuiesc și se murdăresc, și corpul poate ajunge să fie îmbâcsit cu toxine și cu materii reziduale din mediu. Un trup sănătos este capabil să descompună toxinele, să le depoziteze în țesutul gras ori să le elimine. Cu toate acestea, și aici e esența –, multor oameni, dacă nu chiar majorității, le lipsesc nutrienții necesari detoxifierii, rezultatele fiind, în general, problemele cronice de sănătate, senzația de slăbiciune și îngrășarea.

Dacă nu te-ai gândit niciodată prea mult la digestia ta, nu te dojeni singur că ai fost neglijent. Spre deosebire de cap sau de vârfurile degetelor, stomacul conține foarte puține terminații nervoase. Ceea ce înseamnă că nu prea știm când lucrurile nu merg bine. Când ai o durere de cap, simți fiecare bătaie a pulsului și faci ceva să ameliorezi situația. Prin contrast, problemele stomacului rămân nerezolvate și nebăgate în seamă mult timp.

Vestea bună este că, atunci când îți îmbunătățești digestia, o gamă întreagă de boli aparent fără nici o legătură se pot ameliora. De exemplu, nu este doar treaba celulelor albe din sânge (leucocite) să apere trupul, din moment ce aparatul digestiv alcătuiește baza sistemului imunitar prin acțiunea bacteriilor benefice. Îmbunătățirea ecologiei stomacului poate fi realizată cu ajutorul postului pe bază de sucuri și a unei diete sănătoase.

FOLOSIREA POSTULUI PE BAZĂ DE SUCURI

PENTRU DETOXIFIERE

Un post pe bază de sucuri e cu o clasă mai sus, față de alte tehnici de a posti, în privința efectului de autovindecare, și este menționat adesea în contextul detoxifierii corpului.

Postul pe bază de sucuri presupune consumul exclusiv de sucuri și de supe, în vreme ce postul intermitent adaugă proteine slabe și grăsimi pentru o senzație de sațietate. Studiile au arătat că mâncatul a doar 10 grame de aminoacizi esențiali (care se găsesc în proteinele de calitate) pot opri procesul de autofagie. De aceea, postul pe bază de sucuri este mai indicat pentru o bună „curățenie de primăvară“, deoarece sucurile sunt, de obicei, foarte sărace în proteine.

Simplul act de stoarcere a unui fruct sau a unei legume te ajută să extragi majoritatea nutrienților din ea. Atenționarea este că ar trebui să faci suc proaspăt, în loc să bei suc de fructe pasteurizat, dintr-o cutie ori o sticlă. Procesul stoarcerii elimină o mulțime de fibre care ar trebui digerate. A elimina pulpa și a bea doar sucul înseamnă că poți obține cantitatea de antioxidanți necesară numai dintr-o căniță. Sucul furnizează mici „particule“ de nutrienți care sunt rapid absorbiți în fluxul sangvin.

Sucurile proaspete sunt o variantă rapidă și extrem de eficientă și – foarte important – asigură un mecanism simplu de livrare astfel încât organismul să absoarbă și să proceseze vitaminele, mineralele și substanțele chimice din plante (fitonutrienți), care sunt atât de benefice pentru sănătatea noastră. Un suc proaspăt conține o concentrație ridicată de nutrienți care au fost separați de pulpă, făcând mai ușoară consumarea a ceea ce e necesar pentru a sprijini procesul de vindecare. **În esență, un suc proaspăt ar trebui să fie considerat mai degrabă un tonic pentru corp decât o băutură gustoasă.**

Î: Voi avea simptome de sevraj când voi ține post pe bază de sucuri?

R: Folclorul în ceea ce privește postul e plin de povești despre dramaticele efecte secundare ale postului pe bază de sucuri. De obicei, asta se întâmplă deoarece contrastul dintre dieta și stilul de viață anterioare și cele de după este, pur și simplu, prea mare. Sau, în unele cazuri, individul respectiv a decis să se „retoxifieze“, adică să facă un chef de pomină înainte de a se apuca de detoxifiere – ceea ce nu-i deloc o idee bună.

Unul dintre cele mai dramatice efecte secundare la care am fost martoră vreodată a fost în cazul unei cliente care, după 20 de ani de băut cola dietetică, a ținut post cu sucuri. Simptomele ei au fost similare celor la care te-ai aștepta în cazul renunțării la droguri de clasă A. Restul membrilor grupului de detoxifiere au urmărit șocați cum, după doar 24 de ore de post cu sucuri, din oaspetele plin de viață de la sosire, ea s-a transformat într-o persoană care transpira, vomita, o umbră cu chip palid a ceea ce fusese înainte. Chiar și eu am fost puțin îngrijorată. Din fericire, perioada proastă a fost urmată de o rapidă și spectaculoasă îmbunătățire, două zile mai târziu, moment în care a declarat că se simte „renăscută“ și că nu va mai pune niciodată gura nici măcar pe o picătură de cola.

Așa că, învață ceva din povestea mea despre cola dietetică și **începe cu o dietă de tranziție. Postul poate fi o provocare fizică și psihică. Eu recomand planul numărătorii inverse (vezi pagina 133) cel puțin trei zile, pentru pregătirea organismului. Postul pe bază de sucuri ar trebui ținut între una și cinci zile pentru a obține rezultate optime – de obicei, o dată sau de două ori pe an.** Orice post mai lung are nevoie de mai multă organizare și ar trebui luat în calcul când există rezerve adecvate (grăsime corporală) ori în cazul unei anume

stări de sănătate. **Unii oameni consideră că un post pe bază de sucuri ținut patru weekenduri pe an este foarte bun.**

Î: Care sunt cele mai obișnuite efecte secundare ale postului pe bază de sucuri?

R: Ca să fiu sinceră**, un post pe bază de sucuri nu este o idee bună pentru o scurtă vacanță romantică sau un weekend zburdalnic departe de casă.** În timpul postului pe bază de sucuri, capacitatea organelor cu funcție de eliminare – plămâni, ficat, rinichi și piele – este mult crescută, iar deșeurile metabolice și toxinele acumulate sunt eliminate rapid. Este ca și cum ai apăsa un buton de accelerare al unității de eliminare a gunoaielor din corp. Ca parte a procesului de eliminare, trupul se va curăța singur de vechile deșeuri și de toxinele acumulate. În mod obișnuit, asta înseamnă vărsături, respirație urât mirositoare, urină întunecată la culoare, eliminare de fecale mai mult decât de obicei, erupții cutanate, transpirație și o cantitate crescută de mucus. După cum am spus, nu e tocmai romantic!

Aparatul digestiv este vedeta programului de post. **O digestie proastă poate reprezenta cauza ascunsă a creșterii în greutate ori, mai precis, a retenției de apă.** De exemplu, dacă trupul reacționează la o alergie sau la o intoleranță, el va reține adesea apă. Așa că, atunci când postești, apare foarte des o pierdere rapidă de apă, ceea ce înseamnă un kilogram în plus pierdut.

Î: Cum rămâne cu fibrele?

R: Prin procesul de stoarcere se extrage pulpa (fibrele) din fructe și legume, așa că, în timpul unui post pe bază de sucuri, e bine să refaci cantitatea de fibre din dietă pentru a menține un tranzit sănătos al deșeurilor prin tractul gastrointestinal. Cojile de *psyllium*, o formă solubilă de fibre, fac exact asta – când sunt

luate cu o cantitate adecvată de lichide, absorb apa pentru a forma un bol alimentar mare. La oamenii care au constipație, aceste fibre stimulează peristaltismul, în vreme ce la oamenii care au diaree, pot încetini și diminua mișcarea intestinelor.

De asemenea, conform unor cercetări recente, cojile de *psyllium* pot să fie bune pentru scăderea colesterolului. Se crede că fibrele stimulează conversia colesterolului în acid biliar și măresc excreția acidului biliar. În plus, cojile de *psyllium* s-ar putea chiar să scadă absorbția intestinală a colesterolului.

Acest *psyllium* provine din planta *Plantago ovata*, originară din India. Se găsește în magazinele naturiste și online, fie sub formă de coji, fie ca pudră. În condiții de dietă normală, când nu se ține post, cerealele integrale furnizează fibre și au efecte benefice similare celor date de *psyllium*, așadar un supliment nu este necesar decât dacă este recomandat de medic.

Î: Poate fi de ajutor o curățare a colonului?

R: Intestinele tale nu sunt doar țevi de eliminare a fecalelor. Toxinele și deșeurile metabolice din sânge și țesuturi sunt vărsate în tubul intestinal pentru a fi excretate din corp. Deloc surprinzător, în timpul postului, una dintre vechile tehnici de sprijinire a organelor cu funcție de eliminare este hidroterapia colonului, sau clisma. Această tehnică presupune introducerea de apă în intestinul gros, pentru a îmbunătăți eliminarea deșeurilor.

Hidroterapia colonului nu este o procedură nouă. Clismele și ritualurile care implică spălarea cu apă a colonului au fost folosite din timpuri străvechi. Prima menționare a curățării colonului a fost găsită într-un papirus medical egiptean datat 1500 î.Hr. Triburile străvechi și moderne din Amazon, Africa Centrală și din zone izolate din Asia foloseau apă de râu pentru curățarea intestinului gros – de obicei, ca parte a ritualurilor

medical-magice practicate de către preoți sau șamani. Terapiile de curățare a colonului constituiau o parte importantă a metodelor de formare taoiste, iar aceste terapii încă reprezintă una dintre practicile fundamentale de predare a yoga. Hipocrat, Galenus și Paracelsus, care sunt recunoscuți ca părinți-fondatori ai medicinei occidentale, au descris, au practicat și au prescris folosirea clismelor pentru curățarea colonului. În Europa și SUA, tratamentele de curățare a colonului erau foarte populare în primele decenii ale secolului XX și erau adesea aplicate pacienților de către doctori din sanatorii și spitale. Din anii 1920 până în anii 1960, majoritatea medicilor susțineau efectuarea cu regularitate a clismelor, iar acestea făceau adesea parte din tratamentele aplicate în spitale.

După ce s-a mutat la periferia practicilor medicale, hidroterapia colonului este acum un popular tratament holistic. **La fel ca toate tratamentele, și hidroterapia colonului ar trebui să fie efectuată doar de personal specializat și cu echipament de unică folosință.** Dacă vrei s-o încerci împreună cu un program de post, studiază problema și vezi cum te simți mai bine. În majoritatea stabilimentelor bazate pe programe de post, hidroterapia colonului, sau o altă metodă de a-ți curăța singur colonul, cum ar fi clismele, este oferită în sprijinul programului de bază.

CAPITOLUL 4

MĂNÂNCĂ, POSTEȘTE ȘI FII MAI SĂNĂTOS

POATE POSTUL SĂ ÎȚI OFERE UN CREIER MAI TÂNĂR?

Potențialele beneficii ale postului nu sunt doar pierderea în greutate și sănătatea fizică. Dacă ai uitat vreodată unde ți-ai lăsat cheile/telefonul/geanta/mințile, poți înțelege că pierderea memoriei este un lucru înfricoșător. Amenințarea bolilor, cum ar fi *Alzheimer*, este, fără îndoială, unul dintre aspectele cele mai îngrijorătoare ale îmbătrânirii. Dar există speranță. **Cercetători de la Institutul Național de Geriatrie din Baltimore au adus dovezi că postitul timp de una sau două zile pe săptămână ar putea ajuta la protejarea creierului față de Alzheimer, *Parkinson* și alte asemenea boli.**

NU ESTE MICUL-DEJUN O IMPORTANTĂ „HRANĂ PENTRU CREIER“?

Copiii care mănâncă micul-dejun au tendința de a obține rezultate mai bune la testele cognitive, dar nu același lucru pare să se întâmple în cazul adulților. **Studiile au arătat că reducerea pe termen scurt a cantității de hrană nu afectează funcțiile cognitive ale adulților. Pe de altă parte, dietele prelungite le afectează.** Asta înseamnă că afectarea funcționării creierului poate, de fapt, să aibă o cauză psihologică – mai degrabă decât să fie provocată de o scădere a

nivelului de zahăr din sânge, iar lipsa de concentrare poate fi rezultatul stresului de a fi „la dietă“ (tot așa cum tot acesta te face să fii morocănos, nefericit și obsedat de mâncare). Desigur, este adevărat, creierul folosește glucoza pe post de combustibil, dar, așa cum am văzut în capitolele precedente, corpul nostru a depozitat suficientă glucoză pentru a face față unui post scurt.

Într-un studiu publicat de *American Journal of Clinical Nutrition,* **oamenii de știință au observat că un grup de persoane care posteau și un grup de persoane care nu posteau au avut rezultate similare la testele cognitive, chiar și după două zile fără mâncare.** Se crede că acest lucru are legătură cu mecanismele de adaptare – ca adulți, când nu avem mâncare la dispoziție, este important să ne păstrăm limpezimea în gândire pentru a ne duce să ne-o procurăm. Strămoșii noștri, care erau vânători, nu aveau opțiunea de a se duce până la supermarket să-și ia o gustare, iar aceia care puteau gândi mai clar când le era foame erau mai capabili să găsească mâncare sau să păcălească prădătorii. Acesta era un avantaj care asigura supraviețuirea, așa că factorii genetici care sprijineau funcția cognitivă atunci când hrana se găsea greu au fost transmiși urmașilor. Și fiindcă, din vremea omului preistoric, nu s-au petrecut schimbări spectaculoase în genele noastre, este firesc să ne fi păstrat capacitatea de a gândi limpede după o perioadă în care am postit.

POSTUL ȘI SĂNĂTATEA CREIERULUI

Profesorul Mark Mattson, renumit cercetător de la Institutul Național de Geriatrie, și-a dedicat cariera studierii efectelor postului asupra îmbătrânirii creierului. Până acum, toate studiile lui au fost efectuate pe șoareci, dar există suficiente dovezi despre efectele benefice ale postului asupra creierului șoarecilor pentru a începe cercetările pe oameni.

La Institutul Național de Geriatrie, șoarecii au fost reproduși pentru a dezvolta o sensibilitate la Alzheimer. Dacă sunt puși la o dietă „fast-food“, problemele de învățare și de memorie apar mai devreme. Dar, dacă postesc o zi da, una nu, le este mult mai ușor să țină minte drumul printr-un labirint. Scanările creierului șoarecilor au arătat că postul încurajează, de fapt, formarea de celule noi (neuroni) prin faptul că sunt supuși la un nivel mediu de stres, ceea ce le stimulează să dezvolte rezistență la un stres viitor, dar și să producă noi proteine. Alți cercetători au descoperit că postul crește rata autofagiei în creier, prin urmare eliminarea de „materie cenușie“ deteriorată și crearea de celule noi, sănătoase. **Așa că, deși e prea devreme să afirmăm că postul reprezintă un leac miraculos împotriva pierderii memoriei și a bolilor creierului determinate de îmbătrânire, studiile par în mod clar promițătoare.**

CE ALTCEVA POT FACE PENTRU A-MI MENȚINE CREIERUL TÂNĂR?

Din păcate, motivele exacte pentru care unii oamenii au nesansa să facă boli precum Alzheimerul sunt neclare. Este general acceptat că dietele bogate în fructe, legume și grăsimi sănătoase, din pește, avocado și măsline (tipice dietei mediteraneene), sunt asociate cu o bună sănătate a creierului. Ce e bun pentru trup e bun și pentru creier!

Unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le poți face pentru corp și creier este să duci o viață activă, iar postul regulat te-ar putea ajuta să faci asta. Studii recente publicate de *Archives of Internal Medicine* indică faptul că, dacă devenim mai activi pe măsură ce îmbătrânim – chiar dacă e vorba doar de o plimbare –, creierul nostru va rămâne sănătos mai mult timp. **Pare că rețeta pentru un creier sănătos ar putea fi**

postul combinat cu o viață activă și cu o dietă bazată pe mâncare sănătoasă – exact la ce mă gândeam și eu!

POATE POSTUL SĂ TE FACĂ MAI RAPID?

Trebuie să declar că am un interes în această problemă... Vreme de câțiva ani, mi-a plăcut senzația de relaxare pe care mi-o oferea joggingul, mai ales după ce am născut al doilea copil. De fapt, am fost sportivă din clipa în care am apărut pe lume. În fragedă tinerețe, am fost bună la badminton și am reprezentat Scoția în competiții. În zilele acelea, nu se acorda prea mult interes nutriției sportive și, deoarece badmintonul este, în general, o disciplină care nu presupune prea mult efort fizic, era posibil să-l practici fără a te gândi prea mult la ce mâncai. Acum, desigur, lucrurile s-au schimbat. Nutriționiștii se implică serios în toate sporturile – îmi închipui că asta se întâmplă nu în ultimul rând pentru că „soluția rapidă“ cu ajutorul substanțelor interzise a ajuns în atenția publicului și, firește, pentru că suntem mai conștienți de rolul nutriției în exercițiile fizice.

Joggingul a devenit un soi de „încărcare a bateriilor“ – un mod de a mă elibera de tensiune fie înainte de stresul mersului la școală, fie după stresul unei zile de muncă. De obicei, pregătirile mele obișnuite constau într-un espresso și un stomac aproape gol. Dacă asta merge în cazul unei alergări de jumătate de oră, abia când am început să mă antrenez pentru Maratonul Londrei din 2011 am recurs la o abordare mai științifică și mai atentă a ne- voilor nutriționale. De asemenea, m-am întrebat dacă postul în timpul antrenamentului sau înainte de maraton ar putea face ca o persoană să alerge mai repede.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE ȘI RĂSPUNSURI

Î: Care este adevărul despre băuturile energizante folosite

de sportivi?

R: Dacă ești un atlet sau un biciclist pasionat ori dacă nutrești ambiția de a alerga la vreun maraton, probabil că ești conștient de importanța consumului de carbohidrați. Este imposibil să deschizi vreo revistă despre alergat sau să iei parte la vreo competiție fără să fii bombardat cu reclame ale celor mai noi băuturi ori geluri energizante.

Este adevărat că o creștere a nivelului de combustibil cu ajutorul zahărului – indiferent dacă e din sucuri de fructe, dulciuri sau băuturi energizante costisitoare – te poate face să alergi mai repede dacă nivelul energiei e scăzut. Nenumărate studii de nutriție sportivă confirmă faptul că acestea sunt benefice pentru creșterea performanței. Iar publicul britanic le cumpără, ca într-o hipnoză colectivă. În 2010, am băut 600 de milioane de litri de băuturi energizante.

Cu toate astea, creșterea cantității de zahăr din sânge în timp ce faci mișcare este bună doar dacă exercițiile fizice sunt intense și durează mai mult de o oră, ca la alergarea la semimaraton ori participarea la un meci de fotbal. Altminteri, nu-ți face absolut nici un bine.

Î: Cum e cu postul și exercițiile fizice în timpul Ramadanului?

R: În ultimii ani, interesul față de efectele postului asupra condiției fizice a crescut, inspirat fiind de studiile efectuate asupra sportivilor musulmani în timpul Ramadanului. În perioada Ramadanului, musulmanilor li se cere să țină post de la răsăritul până la apusul soarelui. Postul exclude nu doar consumul de alimente, ci și de lichide. Cum perioada Ramadanului se schimbă de la an la an, asta înseamnă că se poate suprapune cu evenimente majore din calendarul sportiv, cum ar fi Olimpiada din 2012. Dacă dai crezare reclamelor

despre nutriția sportivă, te-ai putea gândi că faptul de a nu putea mânca și bea cu regularitate va distruge șansele sportivului la victorie, dar se pare că lucrurile nu stau neapărat așa.

În vreme ce majoritatea sportivilor cu șanse la podiumul Olimpiadei din 2012 au profitat de șansa de a-și amâna postul, în 1980, alergătorul tanzanian Suleiman Nyambui a câștigat medalia de argint la proba de 5 000 de metri, în vreme ce ținea postul Ramadanului. Efectele postului asupra capacității atleților de a concura și de a se antrena sunt combinate. Câteva studii rezumând cercetările întreprinse au fost publicate în *Journal of Sports Science*, în 2012. Tabloul de ansamblu era că efectele postului asupra performanțelor sunt minime atâta vreme cât aportul nutritiv general, precum și alți factori, cum ar fi calitatea somnului, rămân neschimbați.

Cu toate astea, antrenamentul în timpul postului – mai ales în cazul Ramadanului, când sportivii probabil că sunt deshidratați din pricina lipsei apei – s-ar putea să te facă să te simți obosit sau să reducă efortul pe care poți să-l faci. Dar, pentru muritorii de rând, mai degrabă decât pentru olimpici, postul intermitent are capacitatea promițătoare de a îmbunătăți condiția fizică generală ori performanțele sportive.

Î: Ar trebui să renunț la carbohidrați?

R: După cum am menționat la începutul acestui capitol, rădăcinile modului în care postul ne poate ajuta la îmbunătățirea performanțelor se află în trecutul evoluției noastre. Strămoșii noștri pur și simplu nu aveau ocazia să se fortifice cu carbohidrați înainte de a pleca la cules și la vânătoare. Alternanța dintre perioadele îmbelșugate și cele de foamete însemna că abilitatea de a funcționa cu stomacul gol pe perioade îndelungate de activitate fizică reprezenta un avantaj

când venea vorba de supraviețuire. Se crede că structura noastră genetică nu s-a schimbat prea mult în cei circa 10 000 de ani care au trecut de atunci. **Așa că, în teorie, pare logic ca oamenii să fie făcuți pentru a realiza exerciții fizice fără să aibă nevoie de combustibil suplimentar.**

Corpurile noastre ard permanent grăsime și carbohidrați pentru a obține energie. În vreme ce capacitatea de stocare a carbohidraților e limitată la aproximativ 500 de calorii, avem mai mult decât suficiente depozite de gră- sime pentru a ne permite să ne descurcăm o vreme. Să zicem că ai 70 de kilograme și grăsimea corporală reprezintă 25% – asta înseamnă că ai depozitate peste 150 000 de calorii în grăsime.

Antrenamentul intens mărește raportul grăsimi arse/carbohidrați arși, făcând mai ușoară mișcarea pentru perioade îndelungate de timp. Exact cum corpul se adaptează oricăror stimuli din timpul antrenamentului, devenind mai puternic sau mai în formă, antrenamentul în timpul postului – când nivelul de carbohidrați e scăzut – stimulează corpul să devină chiar mai eficient în folosirea grăsimii depozitate pe post de combustibil. Cu toate că ar putea părea firesc că exercițiile fizice făcute fără un surplus de carbohidrați vor ajuta corpul să se adapteze, de mult timp li se recomandă atleților de anduranță să consume o dietă bogată în carbohidrați.

Carbohidrații sunt depozitați sub formă de glicogen în mușchi, unde pot fi ușor descompuși în glucoză pentru obținerea de combustibil. **Majoritatea cercetărilor continuă să sublinieze importanța aportului adecvat de carbohidrați înaintea, în timpul și după exercițiile fizice.** Acest lucru este important, mai cu seamă în timpul activităților intense, când glucoza reprezintă principalul combustibil – grăsimea depozitată e bună pe post de combustibil în cazul mișcărilor

lente și ritmice, dar glucoza este cea la care apelează corpul când vrei să te miști mai repede. În timpul competițiilor sau al antrenamentelor care durează peste o oră, se recomandă, în general, consumarea a 30–60 de grame de carbohidrați pe oră, sub formă de băuturi, gel sau mâncare.

Greșeala pe care mulți dintre noi o fac este că se bazează *prea* mult pe depozitele de carbohidrați. Acesta ar putea fi și motivul pentru care mulți oameni nu slăbesc după ce încep să facă mișcare. Conținutul unei sticle obișnuite de băutură energizantă pentru sportivi poate fi ars într-o oră de mers lent pe bicicletă, așa că, dacă doar atât poți face și mai și iei o gustare după aceea, s-ar putea să te trezești că te îngrași!

Î: Ce se întâmplă când te antrenezi în timp ce postești?

R: Conform unui studiu desfășurat de armata SUA, în 1988, **nu ai de ce să te temi că rămâi fără glucoză dacă nu mănânci într-o zi.** De fapt, se pare că este posibil să faci exerciții fizice la fel de bine după trei zile și jumătate de post ca și după un post de o noapte, dacă intensitatea e redusă. În același studiu, cercetătorii au descoperit că și nivelul de glucoză din sânge a rămas constant.

Într-un mic studiu publicat în *Journal of Physical Activity and Health,* realizat de această dată pe oameni sănătoși care au făcut exerciții fizice la intensitate relativ mare, s-a ajuns la concluzia că faptul că au postit vreme de 16–18 ore nu a avut nici o influență negativă asupra efortului de care erau capabili. Interesant: consumarea unei băuturi energizante pentru sportivi nu i-a făcut să se simtă mai bine ori să aibă performanțe mai bune.

Între timp, cercetători de la Pennington Biomedical Research Center au descoperit că **a consuma carbohidrați *în timp* ce faci exerciții fizice poate, de fapt, să reducă**

activitatea genelor responsabile de metabolizarea grăsimilor. Așadar, cu cât consumi mai mulți carbohidrați în timp ce faci exerciții fizice, cu atât împiedici mai mult corpul să consume din depozitele de grăsimi!

Dacă te rezumi la apa simplă sau la o băutură lipsită de calorii, crește proporția de grăsime arsă în timpul exercițiilor fizice, deoarece cantitatea de glucoză disponibilă e mai mică. Când consumi o băutură pentru sportivi, glucoza ajunge rapid în sânge, constituind o sursă instantanee de combustibil. În lipsa acesteia, corpul este nevoit să apeleze la depozitele sale de grăsime.

Un studiu efectuat la Universitatea din Glasgow, la care au luat parte 22 de bărbați care făceau mișcare în scop recreativ, a arătat că, într-o oră de pedalat, după o noapte de post, cei care au consumat o băutură lipsită de calorii au ars cu 41% mai multă grăsime decât cei care au consumat o băutură standard pentru sportivi. Este important de notat: consumul total de energie a fost asemănător în cazul celor două grupuri, dar, în privința pierderii în greutate, numărul total de calorii arse este cel care contează. Cei care au consumat băuturi energizante pentru sportivi au avut parte de un surplus de circa 250 de calorii, aproape jumătate din câte au ars. Dacă pierderea în greutate e scopul, nu este nevoie de combustibil suplimentar în timpul unei ore de exerciții fizice.

Într-un alt studiu făcut asupra bicicliștilor, publicat în *Journal of Strength and Conditioning Research*, în 2009, **combinația între reducerea numărului de calorii și exercițiile fizice, în timpul postului, a dus la îmbunătățirea raportului forță/greutate** (cantitatea de forță pe care poți s-o produci relativ la greutatea corporală) fără afectarea performanței.

Chiar dacă nu ești un biciclist sau alergător pasionat, ci doar

dorești să slăbești, să faci mișcare când te trezești, înainte de micul-dejun, poate fi benefic. Un studiu publicat în *British Journal of Nutrition* arăta că bărbații supraponderali care au făcut o plimbare de o oră înainte de micul-dejun au ars mai multă grăsime decât aceia care au mâncat mai întâi. Nu a fost vorba de o cantitate importantă – o medie de 5 grame în plus –, dar se adună în timp.

Î: Ce înseamnă „antrenează-te cu puțin, concurează cu mult“?

R: „Antrenează-te cu puțin“ înseamnă că o parte a antrenamentului trebuie făcută fără carbohidrați, pentru ca trupul să fie încurajat să ardă grăsimile. Cum, în general, nutriția sportivă modernă subliniază rolul carbohidraților în îmbunătățirea performanțelor, **„concurează cu mult“ se referă la consumul de băuturi sau de geluri pentru sportivi în timpul competițiilor.**

Antrenamentul „antrenează-te cu puțin“ este diferit de antrenamentul simplu de după un post de o noapte, când nivelul de glicogen din sânge e încă relativ ridicat. În studiile asupra abordării „antrenează-te cu puțin“ s-a ajuns la epuizarea rezervelor de glicogen ale participanților după o oră sau mai mult de antrenament intens. După o oră de odihnă, participanții au făcut timp de o oră exerciții intense bând doar apă.

Un studiu recent publicat în *Medicine & Science in Sports & Exercise,* realizat pe un eșantion de 14 bicicliști bine antrenați, a relevat că trei săptămâni de antrenament intens în lipsa glicogenului au fost la fel de eficiente pentru îmbunătățirea performanțelor ca și antrenamentul în condiții de nivel normal al glicogenului, cu toate că forța dezvoltată în timpul antrenamentului a fost mai scăzută. **Antrenamentul în**

condiții de nivel scăzut al glicogenului a dus la o mai mare rată de creștere a oxidării grăsimii prin creșterea nivelului enzimelor implicate în metabolizarea grăsimii. În același timp, a dus la creșterea nivelului de glicogen în mușchi, în perioada de odihnă de după antrenament. Asta înseamnă că, deși antrenamentul cu un nivel scăzut de glicogen (carbohidrați) în mușchi a redus intensitatea cu care bicicliștii au fost capabili să lucreze în timpul antrenamentului, performanțele în cursă s-au îmbunătățit, totuși. Acest lucru s-a întâmplat, probabil, pentru că mușchii bicicliștilor au reacționat la antrenamentul cu nivel scăzut de combustibil acumulând mai mulți carbohidrați în perioada de odihnă și devenind mai eficienți în arderea depozitelor de grăsime pentru a obține combustibil.

Un alt studiu, publicat în *European Journal of Applied Physiology*, a ajuns la concluzia că **un factor implicat în sinteza musculară a fost reactivat mai repede după un antrenament de anduranță lent și ritmic, atunci când bărbații țineau post mai degrabă decât când se hrăneau.**

Interesant e că majoritatea studiilor asupra antrenamentelor în condiții de nivel de glicogen scăzut au fost efectuate pe bărbați. Metabolismul energetic în timpul exercițiilor fizice variază între sexe. Un studiu publicat de *Journal of Science and Medicine and Sport* a observat o creștere mai mare a enzimelor de metabolizare a grăsimii în cazul femeilor care s-au antrenat când nu țineau post, ceea ce **sugerează că sintagma „antrenează-te cu puțin, concurează cu mult“ s-ar putea să fie mai potrivită pentru bărbați decât pentru femei**.

Cu toate că nu există nici o dovadă clară că abordarea „antrenează-te cu puțin, concurează cu mult“ va duce la creșterea performanțelor, aceasta merită încercată dacă dorești

să slăbești *și* să capeți mai multă viteză. Antrenamentele de fitness presupun adaptarea, nu neapărat performanțe maxime. Cu ajutorul antrenamentelor intense în timpul postului, ai putea să-ți crești nivelul de enzime din mușchi care metabolizează grăsimea, ceea ce înseamnă că te poți antrena făcând un efort mai mare fără să fie nevoie să consumi carbohidrați suplimentari în competiție.

Una peste alta, asta sugerează că efectuarea de exerciții fizice intense atunci când postești n-ar trebui să-ți afecteze trupul, ci l-ar putea chiar ajuta să se adapteze la antrenamente mai intense fără a se baza pe băuturile energizante pe post de combustibil. Și e un lucru bun, în special dacă ești un biciclist sau alergător pasionat și ai tendința de a nu te simți bine când consumi un gel ori o băutură energizantă în timpul unei competiții.

Dar, atenție, **antrenamentul în condițiile unui nivel scăzut de glicogen are riscurile lui.** Acestea includ creșterea nivelurilor hormonilor de stres, rupturile musculare, oboseala și un răspuns imunitar scăzut. Dacă, în timp ce postești, decizi să faci și antrenamente de anduranță, mai ales de intensitate mare, probabil că e mai bine ca, inițial, să le limitezi la unul pe săptămână. Alocă-ți o perioadă lungă pentru recuperare, monitorizează reacția corpului și oprește-te dacă nu te simți bine sau dacă apare oboseala.

POSTUL PENTRU UN CORP MAI PUTERNIC

Entuziaștii antrenamentelor pentru slăbit folosesc postul intermitent pentru a-și crește masa musculară și a scăpa de grăsime, scopul fiind acela de a obține o siluetă perfectă. Explozia de popularitate a postului intermitent, de-a lungul ultimilor ani, se datorează, în parte, experților în fitness precum Martin Berkhan, care a inventat metoda „Lean Gains“,

bazată pe post de 16/8 ore. Această metodă sincronizează postul cu perioadele în care faci exerciții. Motivul este simplu: pentru a-ți dezvolta masa musculară, trebuie să ai o energie pozitivă și un echilibru proteic *după* ce faci efort, altfel mușchii, în loc să se dezvolte, vor fi consumați pentru obținerea de energie. De aceea, exercițiile fizice se fac în perioada postului, iar cea mai consistentă masă a zilei se ia imediat după acestea. Unii oameni iau suplimente cu aminoacizi ramificați pentru a mări la maximum nivelul hormonului de creștere și pentru a declanșa procesul de dezvoltare musculară.

Rezultatele pozitive postate pe site-ul Lean Gains vorbesc de la sine, dar această tehnică e susținută și de cercetări științifice. **Într-un studiu publicat în *European Journal of Applied Physiology,* mușchii bărbaților participanți la experiment s-au dezvoltat mai mult atunci când aceștia au făcut exerciții pentru slăbit în timp ce posteau.** Acest lucru a părut a fi facilitat de consumul de proteine și de carbohidrați imediat după antrenament. Cercetătorii au concluzionat că postul activează factori care stimulează creșterea celulelor musculare ca răspuns la aportul de nutrienți.

Revenind la discuția legată de ce se întâmplă cu oamenii care fac exerciții fizice în timp ce postesc, cu ocazia sărbătorii islamice de o lună a Ramadanului (vezi pagina 56), cercetători tunisieni au descoperit că practicarea de antrenamente intense în perioada de post a dus la o pierdere mai mare de grăsime. Cu toate că studiul a fost foarte restrâns, **rezultatele sugerează că, dacă încerci să scapi de grăsime, dar vrei să-ți păstrezi mușchii, exercițiile fizice intense în timp ce postești reprezintă o opțiune.** În timpul studiului, care a durat o lună, participanții care s-au antrenat înainte de a mânca au pierdut o greutate similară cu aceia care s-au antrenat după ce au mâncat. Totuși, cei care s-au antrenat după ce au mâncat nu au

pierdut atât de multă grăsime și, de aceea, silueta lor nu s-a modificat în bine.

FORȚĂ PENTRU FEMEI

Doar pentru că postul intermitent a fost popularizat de culturiști nu e neapărat necesar ca exercițiile de rezistență din timpul postului să le transforme pe femei în culturiste. Pentru a obține un volum semnificativ al mușchilor este nevoie de antrenamente dure – ridicarea de greutăți din ce în ce mai mari, câteva zile pe săptămână – și de consumarea a mai multe calorii decât cele arse. **O siluetă puternică, zveltă și tonifiată poate fi foarte feminină, așa că măcar ia în considerare ridicarea, cu regularitate, a greutăților.**

Cu toate că postul s-ar putea să te ajute să fii mai puternică, există unele dovezi că te-ar putea face să te simți puțin amețită! Într-un studiu efectuat de cercetători canadieni, unor tinere femei sănătoase li s-a cerut să participe la niște probe de menținere a echilibrului, pentru a se vedea cât de sigure sunt pe picioarele lor după un post de 12 ore. Acest fapt poate avea implicații asupra oricui se teme de o căzătură – dacă faci exerciții pentru refacerea forței musculare după un traumatism, de exemplu.

POSTUL ȘI MOTIVAȚIA

Când te gândești să combini postul cu exercițiile fizice, motivația principală ar putea fi că îți oferă *mai multă energie* pentru a te antrena. Există numeroase dispute dacă dieta sau exercițiile sunt mai importante atunci când vine vorba de pierderea în greutate.

Poate că îți sunt cunoscute vorbele „nu poți compensa prin exerciții o dietă proastă“. Probabil că-i adevărat că doar exercițiile nu-ți vor aduce trupul dorit dacă nu acorzi atenție

alimentației, dar nici dieta fără exerciții nu-i o idee bună. La urma urmelor, exercițiile aduc un număr impresionant de beneficii sănătății – de la inimă și plămâni la diminuarea stresului și menținerea forței oaselor.

Când vine vorba de forța musculară și de felul cum arăți, exercițiile sunt clar mai bune decât dieta. Cercetători de la Universitatea Ann Arbor din Michigan au studiat felul în care corpul femeilor răspunde doar la dietă comparativ cu modul în care răspunde doar la exerciții. Ei au descoperit că, după cum era de așteptat, dieta a fost mai eficientă pentru reducerea greutății corporale, dar exercițiile au fost mai eficiente în privința pierderii grăsimii și a menținerii masei musculare.

Cert este că poate fi dificil să capeți motivația pentru a face exerciții fizice atunci când ești la dietă pentru că mănânci mai puțin decât arzi și simți adesea că n-ai energie. Un lucru bun în ceea ce privește postul e că intervalele dintre mese sunt mai mari, așa că, atunci când mănânci, mănânci mai mult. Asta înseamnă că poți să-ți programezi exercițiile după ce ai mâncat și să te simți plină de energie. Și atunci e foarte probabil să te antrenezi mai intens!

STUDII DE CAZ

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Alex

Antrenorul personal Alex a făcut mereu multe exerciții de ridicare a greutăților și a mâncat bine, dar, în noiembrie 2011, a dorit să găsească o metodă de a mânca astfel încât să scape de grăsimea corporală încăpățânată.

> *Am auzit prima dată despre post cu câțiva ani în urmă și am făcut niște cercetări pentru a vedea cum poate fi folosit la modelarea siluetei. Am căutat pe internet pentru a vedea cum l-au folosit alții în același scop. Aveam oricum un program strict de alimentație, însă nu obțineam rezultatele dorite.*

După ce m-am implicat mai mult în studiul informațiilor despre post, m-am decis să-l experimentez. Tot ce citisem indica faptul că era o metodă bună de a păcăli corpul să păstreze mușchii și, în același timp, să consume grăsime.

Vreme de două luni, Alex a combinat o dietă strictă, cu multe proteine și puțini carbohidrați, cu postul între 16 și 20 de ore pe zi. Scopul a fost reducerea grăsimii corporale cât mai repede posibil.

În timpul acestei faze de pierdere grăsimii, am slăbit 3 kilograme – numai grăsime. Mi-am menținut masa musculară, cu toate că făceam mai puține exerciții cardio decât de obicei.

După aceea, Alex și-a intensificat antrenamentele și a crescut consumul de carbohidrați – întâi, ca să se pregătească pentru o competiție de canotaj, iar, apoi, pentru un concurs de forță. Scopul lui în timpul acestor faze a fost să-și mențină un nivel scăzut de grăsime, dar, cu toate astea, să fie pregătit pentru competiție.

Alex combina trei ședințe de antrenamente săptămânale de ridicare a gre- utăților cu două ședințe cardio. A apelat la o abordare conservatoare a creșterii intensității exercițiilor cardio folosind un monitor de ritm cardiac și a crescut treptat durata antrenamentelor la 45–60 de minute. În general, s-a antrenat în miezul zilei, înainte de masa principală, iar, în anumite zile, s-a antrenat dimineață devreme, ceea ce îl făcea să se simtă cam epuizat pe la mijlocul după-amiezii.

M-am ținut de plan cu strictețe aproape tot timpul. Singurele excepții au fost în weekend, când, uneori, am mai băut câte ceva. Duminică, de obicei, trișez la cină – mănânc friptură și desert! În orice caz, cred că e posibil să-mi fi redus prea mult caloriile la început. Când am început să mă antrenez la canotaj, ajungea să-mi fie cumplit de foame până seara.

Pentru a combate aceste senzații de foame și de oboseală, Alex a adăugat niște carbohidrați după exercițiile cardio – de exemplu, câteva porții mari de terci. Pentru a respecta necesarul de calorii, Alex a descoperit că, uneori, mânca și câte

o oră non-stop!

Cu toate că scopul principal al lui Alex a fost să-și mărească forța și să arate mai bine, el a ajuns să aibă o prestație mai bună decât se aștepta la concursul de canotaj. A câștigat și forță, descoperind că, săptămână după săptămână, putea să ridice greutăți tot mai mari, ceea ce i-a permis să obțină un loc bun și la concursul de profil.

> *Principalul beneficiu a fost că am ajuns iarăși să mănânc exact cât am nevoie cu adevărat. Avantajul principal al postului intermitent este că, pur și simplu, îți reduce expunerea la mâncare. Când mănânc, îmi place să mănânc mult! Consider că postul intermitent în combinație cu o dietă săracă în carbohidrați funcționează cel mai bine în cazul meu, cu toate că am de suferit atunci când mă antrenez dimineață devreme și simt o nevoie sporită de a consuma carbohidrați după exerciții intense. Încă mai țin postul de 16/20 de ore în majoritatea zilelor, dar îmi mai îngădui câte o pauză sâmbătă, când mănânc tot ce doresc.*

Principalele sfaturi ale lui Alex pentru toți cei care se gândesc să combine postul intermitent cu antrenamentul intensiv ar fi:

- Stabilește-ți un interval mai mare de timp – nu încerca să slăbești prea repede.
- Dacă reduci carbohidrații, fă-o treptat, pentru a-i oferi răgaz metabolismului să se adapteze.
- Ia masa principală imediat după antrenament.
- Ia o pauză de o zi pe săptămână.

EXEMPLU DIN VIAȚĂ

Nume: Dana

La fel ca Alex, Dana obișnuia să se antreneze din greu și dorea să folosească postul ca pe o metodă de a ajunge foarte suplă. Se antrena cu regularitate de doi ani și era deja într-o formă fizică bună, dar spera că postul o va ajuta să scape de ultimul rest de grăsime abdominală!

Dana a ținut un post strict de 20 de ore, concentrându-și toate mesele în scurtul interval dintre orele 13.00 și 17.00.

De obicei, îl respectam cu strictețe, dar uneori prelungeam perioada mesei cu o oră sau două dacă nu ajungeam să mănânc suficient în ziua respectivă. În general, mi se pare dificil să consum toate caloriile zilnice în doar patru ore. De regulă, le împart în două mese principale și o gustare mică, dacă timpul îmi permite. Un alt inconvenient este că mă simt plină până în gât în perioada în care pot să mănânc, așa că nu mă pot antrena. Trebuie să mă antrenez doar dimineață, pe stomacul gol, pentru că atunci mă simt mai ușoară și pot să mă mișc mai bine.

Dana a urmat acest program vreme de trei săptămâni și, în acest interval, a pierdut 2 kilograme.

Mă simt mai ușoară, abdomenul mi-e mai plat și dezvoltarea masei musculare e vizibilă.

PARTEA A DOUA

CUM FACI POSTUL SĂ LUCREZE PENTRU TINE?

- ADAPTEAZĂ-TE ȘI ADAPTEAZĂ-ȚI STILUL DE VIAȚĂ LA POST
- EU – TARZAN, TU – JANE
- POSTUL CA STARE DE SPIRIT

CAPITOLUL 5

ADAPTEAZĂ-TE ȘI ADAPTEAZĂ-ȚI STILUL DE VIAȚĂ LA POST

PERSONALITĂȚI ALIMENTARE

Să începem prin a vorbi despre personalitățile alimentare. Evident ai și tu așa ceva! Psihologia populară va veni cu un număr alarmant de trăsături determinate de felul cum interacționezi cu furculița și cuțitul. Iată două exemple:

Mănânci încet? „Stabilești mai întâi ordinea importanței nevoilor personale.“

Îți place să încerci mâncăruri noi? „Ești destupat la minte și îți place schimbarea.“

Deocamdată, să lăsăm deoparte conturarea unui asemenea profil exhaustiv și să ne concentrăm asupra imaginii de ansamblu. Cu toții suntem unici în privința modului de a relaționa cu mâncarea, așa că e perfect logic ca un plan de a ține post care se potrivește unei persoane să nu fie bun pentru alta. De pildă, în cercul format din familia și prietenii mei se află toate tipurile de personalități alimentare posibile:

- **Bărbatul-copil** – tipul individului care nu se maturizează niciodată și care este extrem de suspicios față de tot ce-i nou. Încă insistă să mănânce cerealele din cutia cu personaje de desene animate și crede că nimeni nu-i în stare să facă vreodată o friptură la fel de bună ca aceea pe care o făcea mama lui în fiecare duminică.

- **Genul care mănâncă pe fugă** – consideră că viața e prea scurtă pentru a mânca așa cum trebuie și preferă să mănânce efectiv pe fugă, de obicei „ajutându-se“ de cofeină sau de dulciuri la intervale regulate.
- **Cel care se apucă de luni să țină o dietă** – cu toții am trecut prin asta – bea câteva pahare la sfârșitul unei săptămâni grele și de bunele lui intenții se alege praful.
- **Spiritul liber** – poate consuma orice fără să se îngrașe. E amuzant, dar acești oameni sunt, de obicei, slabi pentru că nu au tendința de a mânca atunci când sunt plictisiți sau necăjiți, ci, pur și simplu, doar atunci când le e foame.
- **Ipohondrul alimentar** – în pauza de masă, bântuie internetul pentru a căuta simptome și este convins că are intoleranță la majoritatea grupelor alimentare, în ciuda faptului că medicul și nutriționistul i-au spus că totul e în regulă.
- **Soțul** – arde tot ce consumă, chiar și produsele de patiserie, plăcintele și berea consumată la meciurile de rugby. Înnebunitor de sănătos. Nu e cinstit!

Bine, m-am distrat puțin, dar fac pariu că această categorisire a felului în care fiecare își face fericită burta este similară cu a ta sau va reflecta câteva aspecte ale felului în care ai fost educat.

În loc să alegi abordarea „ce-i bun pentru unul e bun pentru toți“, încearcă să suprapui trăsăturile personalității tale pe stilul tău de viață pentru a alege metoda *Mănâncă, postește, slăbește* care ți se potrivește cel mai bine.

Rezervă-ți câteva clipe pentru a scrie pe hârtie ce ai mâncat ieri. De câte ori ai mâncat fiindcă trupul îți dădea semnale că ți-e foame (de pildă, îți ghiorăia burta)? Ce altceva te-a făcut să mănânci?

De exemplu:

• „Mănânc mereu la ora asta.“
• „N-am vrut să arunc mâncarea.“
• „N-am putut să rezist.“

Să presupunem că ești motivat să încerci să postești. Următorul pas este să găsești o metodă care să se potrivească cel mai bine ție și stilului tău de viață. Gândește-te la un *speed dating*. Dacă metoda aleasă e puțin cam plictisitoare, lentă și nu este tocmai ce ți-ai dorit, n-ai decât să spui „Nu, mulțumesc“ și să treci la alta!

În primul rând, hai să rezumăm lucrurile importante pe care trebuie să le avem în vedere:

• Bărbații și femeile reacționează ușor diferit.
• Personalitățile diferite reacționează diferit.
• Postul cu sucuri va fi cel mai bun dacă scopul este să rezolvi o problemă medicală.
• Postul intermitent de lifestyle ți se va potrivi dacă scopul este să obții un corp bine proporționat și tonifiat.
• Dacă scopul e să faci o pauză generală, un sejur la un centru de sănătate bazat pe post cu sucuri ți se va potrivi, probabil, cel mai bine.

Pentru ca lucrurile să rămână cât mai simple posibil, eu clasific metodele de a posti fie în posturi de lifestyle, fie în posturi cu sucuri. Nu uita că oricare metodă ți se va potrivi cel mai bine, este important să urmezi sfaturile din capitolul „Reguli de nutriție în timpul postului“. Când mănânci, trebuie să mănânci bine. Asta înseamnă să nu elimini nici una dintre grupele majore de alimente și să nu consumi mâncare foarte procesată. Dacă nu poți pronunța ce scrie pe etichetă, probabil că n-ar trebui să mănânci produsul!

POSTURI DE LIFESTYLE

Posturile de lifestyle sunt concepute pentru a fi încorporate într-un model de alimentație pe termen lung și au fost popularizate de culturiști și de sportivi de top care postesc de ani de zile, pentru că postul este incredibil de bun în lupta împotriva grăsimii. Posturile de lifestyle sunt populare și printre celebrități, și printre cei extrem de preocupați de sănătatea lor și care doresc să aibă un corp frumos.

Postul intermitent este un tip de post de lifestyle extrem de popular și, de obicei, înseamnă să beneficiezi de un interval mare între o masă și următoarea, cel puțin o dată pe săptămână. Cu unele planuri, sari două mese în mod aleatoriu, o dată sau de două ori pe săptămână, sau ai putea mânca doar în timpul unei ferestre de patru până la opt ore în fiecare zi, postind în restul timpului.

Există multe variante ale postului intermitent. La momentul când scriu această carte, mulți oameni vorbesc despre **postul 5/2,** care presupune restricționarea drastică a caloriilor doar două zile pe săptămână. În aceste două zile, se mănâncă în jur de 500 de calorii. O altă metodă folosește același cadru, dar mărește frecvența postului la o dată la două zile.

Și, de ani buni, împătimiții de fitness folosesc o altă metodă, cunoscută ca **postul intermitent 16/8,** pentru a obține un corp zvelt și tonifiat. E foarte simplu… Tot ce trebuie să faci este să sari o masă pe zi – micul-dejun sau cina – și să te asiguri că tot ce mănânci e, în general, sănătos.

În cele mai multe cazuri, va dura o vreme până vei găsi cea mai potrivită formulă. Ultima parte a cărții prezintă un exemplu de cum să-ți structurezi o săptămână de post intermitent folosind metoda 16/8, dar și un plan pentru metoda 5/2. În ambele cazuri, le poți urma exact sau le poți varia astfel încât să se potrivească stilului tău de viață – la urma urmelor,

rostul este să integrezi postul în viața ta, nu să îl lași să-ți guverneze viața!

Postul o zi da, una nu (adesea numit „post alternativ“) este destul de dur – 500–600 de calorii nu înseamnă prea multă mâncare și poate cu greu să-ți satisfacă nevoile nutritive. De fapt, recomand această metodă doar în cazul în care cineva trebuie să slăbească foarte repede din motive medicale. Din punct de vedere nutrițional, este necesară utilizarea de suplimente alimentare.

Pentru puriștii postului există și **postul cu apă,** de obicei 24 de ore pe săptămână. În cazul acestui tip de post, nu mănânci nimic, ci doar bei apă de-a lungul unei zile. Totuși, nu este ușor și, în opinia mea, nu e recomandabil. Din acest motiv, nu este una dintre metodele mele de a posti.

Nu este vorba, însă, doar de muncă grea. Există o tendință printre cei devotați postului de lifestyle să aibă o zi pe săptămână în care „trișează“. Bineînțeles, dacă vrei să te relaxezi puțin în weekend sau să-ți iei liber câteodată, nu-ți face nici un rău, ba chiar postul devine mai ușor de ținut. Dar ai grijă – este ușor ca tot efortul să se ducă pe apa sâmbetei dacă exagerezi sau mănânci ce nu trebuie. Respectă regulile de nutriție cât de bine și cât de *mult* timp poți.

Dacă faci exerciții, recomandarea general acceptată pentru bărbați este ca principala masă a zilei să fie consumată imediat după antrenament, fiindcă se pare că așa e cel mai bine pentru creșterea masei musculare și pentru arderea grăsimii. În privința femeilor, există unele dovezi care sugerează că antrenamentul efectuat după masă e mai benefic.

ȚI SE POTRIVEȘTE POSTUL DE LIFESTYLE?

Pentru a descoperi dacă postul de lifestyle ți se potrivește, bifează afirmațiile cu care ești de acord:

- Scopul principal este să scap de colacul din talie/carnea care flutură în partea superioară a brațului/sâni (dacă ești bărbat)/burta de bere.
- Aș vrea să-mi dezvolt mușchii sau să am un corp mai tonifiat.
- Am încercat multe planuri de slăbit, dar mereu am eșuat lamentabil.
- Caut un plan alimentar simplu, de care să mă pot ține pe termen lung.
- Mi se pare acceptabilă ideea de a sări peste mese.

Dacă ai bifat trei sau mai multe variante este posibil ca postul de lifestyle să ți se potrivească. Dacă nu, treci la secțiunea despre posturile cu sucuri.

Dacă ești de părere că postul de lifestyle ți se potrivește, răspunde la următorul set de întrebări pentru a te decide asupra frecvenței și a lungimii intervalelor dintre mese:

1. Când îți este, în general, cel mai foame?

a) Dimineața.
b) După-amiaza sau seara.
c) Apetitul meu variază de la o zi la alta.

2. Cât de consistente sunt mesele tale?

a) În general, mănânc un prânz și o cină consistente.
b) Îmi place un mic-dejun sățios, apoi mesele celelalte sunt mai puțin consistente.
c) Mai mult ciugulesc, rar mănânc consistent.

3. Când iei cel mai adesea prânzul?

a) De cele mai multe ori, iau devreme prânzul pentru că am sărit peste micul-dejun.
b) Am timp să fac ca prânzul să fie principala masă a zilei.
c) Rar am timp pentru o masă așa cum trebuie.

4. Cum este o seară tipică pentru tine?

a) Iau cina cu familia sau cu partenerul meu.
b) Mănânc ceva pe fugă și rareori la masă.
c) Nu există ceva tipic, dar mănânc în oraș cel puțin o dată pe săptămână.

Dacă ai răspuns mai mult

a) **Încearcă postul de lifestyle 16/8, sărind zilnic peste micul-dejun.** Cu acest plan, în fiecare zi, vei mânca în timpul unei ferestre de opt ore. Majoritatea oamenilor sunt de părere că un prânz la ora 12.00 e foarte bun. Asta înseamnă că poți lua cina între 19.00 și 20.00.
b) **Încearcă postul de lifestyle 16/8, sărind zilnic peste cină.** Acest plan se bazează pe prânz, cină și o gustare substanțială după-amiază. Cu toate astea, e în regulă dacă alegi să sari peste cină, în loc de mic-dejun, și s-ar putea să se potrivească mai bine stilului tău de viață. În acest caz, pentru a te asigura că mănânci suficient în total și că mesele îți sunt echilibrate, îți sugerez să folosești o rețetă de cină pentru prânz și să iei o gustare suplimentară după-amiază, chiar înainte de a începe postul. Stabilește-ți fereastra de mâncat din momentul în care iei micul-dejun. Așa că, dacă, de exemplu, iei micul-dejun la 8, ultima masă a zilei ar trebui să fie înainte de 16.00. Tu decizi dacă iei prânzul mai devreme și o gustare substanțială după-amiază sau dacă iei o gustare substanțială la mijlocul dimineții și prânzul la ora 15.00. S-ar putea să fie necesar să încerci mai multe variante pentru a vedea ce ți se potrivește cel mai bine. Și nu uita: niciodată nu e o idee bună să bei alcool pe stomacul gol, așa că alege altă formulă dacă bei vreodată alcool seara.
c) **Încearcă postul de lifestyle 5/2.** În această variantă,

mănânci „normal“ cinci zile pe săptămână – în planul sugerat în ultima parte există trei mese și două gustări, dar poți stabili numărul de mese care îți convine. În celelalte două zile, ești restricționat la două mese foarte frugale pe zi, care, însumate, să conțină 500–600 de calorii. Această formulă funcționează bine dacă ai un stil de viață mai haotic – trebuie doar să ai grijă ca acele zile de post să fie despărțite de cel puțin o zi normală.

Poți să aplici aceste programe de post oricât de mult dorești. Le poți urma vreme de câteva săptămâni sau luni pentru a atinge greutatea dorită sau le poți continua pe termen lung, în funcție de cum e mai bine pentru tine și pentru corpul tău. **Dar, oprește-te dacă ai probleme de sănătate, dacă slăbești prea mult, dacă încerci să rămâi însărcinată sau rămâi însărcinată.** Femeile s-ar putea să simtă nevoia unei pauze de la postul de lifestyle în săptămâna de dinaintea începerii ciclului, deoarece poate fi mai dificil de postit în această perioadă.

Vei găsi modele de planuri de post și o largă secțiune de rețete în partea finală a cărții.

POSTURILE PE BAZĂ DE SUCURI

Postul pe bază de sucuri provine din tradiția artelor vindecării, cum ar fi medicina naturistă, medicina nutrițională și purificarea organismului. Pierderea grăsimii este considerată mai mult un efect secundar bine-venit al îmbunătățirii dinamice și adesea spectaculoase a stării de sănătate. O zi tipică de post cu sucuri presupune consumul a cinci sucuri și a unei supe, distribuite la intervale egale, de-a lungul întregii zile.

Dincolo de ceea ce consumi, principala diferență practică între un post pe bază de sucuri și un post intermitent e lungimea perioadei de timp – posturile pe

bază de sucuri se țin doar pe termen scurt. Cu toate acestea, există și alte diferențe. **Condițiile perfecte în care să ții un post pe bază de sucuri presupun multă odihnă și relaxare pentru a crea mediul intern potrivit autovindecării.** În timpul detoxifierii cu sucuri, corpul muncește din greu pentru a se vindeca și a întineri, așa că sintagma „mai mult înseamnă mai puțin“ se aplică din plin – dacă poți, renunță la ședința de pedalat în sală în favoarea unui tratament la spa.

În mod ideal, e bine să ții un post cu sucuri între una și cinci zile. Primele două zile sunt, în general, cele mai dificile, dar merită să perseverezi cel puțin trei zile pentru a obține cele mai bune rezultate. După mulți ani în care am aplicat postul pe bază de sucuri, am ajuns la concluzia că perioada optimă pentru acest tip de post este de cinci zile. Dacă se prelungește, e nevoie de un control mai atent și ar trebui luat în considerare când există rezerve adecvate (grăsime corporală) sau o anume afecțiune medicală, cu toate că pierderea, în general, a 2,25 kilograme în mai puțin de o săptămână, prin post pe bază de sucuri, poate fi fantastică!

Pentru mulți oameni, postul pe bază de sucuri, câte un weekend la trei luni, reprezintă un supliment frecvent la postul anual de cinci zile pe bază de sucuri. Asta înseamnă că următoarea încărcare a bateriilor nu se află niciodată la o distanță mai mare de un anotimp, așa că beneficiezi de un interval regulat în care să te concentrezi asupra ta și a corpului tău. O zi tipică de post pe bază de sucuri presupune consumul a cinci sucuri și a unei supe, distribuite la intervale egale, de-a lungul întregii zile.

Există câteva contraindicații ale postului pe bază de sucuri în cazul anumitor boli, așa că ai grijă să citești capitolul „A posti în siguranță“ înainte de a începe să postești.

ȚI SE POTRIVEȘTE POSTUL PE BAZĂ DE SUCURI?

Pentru a vedea dacă ți se potrivește acest tip de post, bifează toate afirmațiile cu care ești de acord:

- Scopul meu principal este să ameliorez simptomele unei boli.
- Sunt preocupat de efectele îmbătrânirii asupra sănătății.
- Mi s-ar părea foarte dificil să sar cu regularitate peste mese.
- Pot să-mi dedic una până la cinci zile băutului de sucuri și relaxării.
- Caut ceva care să declanșeze pierderea în greutate și aș vrea să văd un rezultat rapid.

Dacă ai bifat trei sau mai multe dintre afirmații sunt șanse ca un post pe bază de sucuri pe termen scurt să ți se potrivească. Vei găsi planul pentru un post pe bază de sucuri la final (dar și o largă selecție de rețete).

RESPECTAREA UNUI POST PE BAZĂ DE SUCURI

Multe programe de post pe bază de sucuri se desfășoară în spauri cu saună, masaj de relaxare și activități, cum ar fi yoga, în fiecare zi. Cu siguranță, așa ceva e greu de făcut acasă. Am încercat de multe ori să pun în practică ideea proastă de a ține acasă postul pe bază de sucuri, dar am fost dată peste cap când copilul, care abia începea să meargă, mi-a vărsat sucul râvnit (și care mi-a luat mult timp să-l prepar) sau, mai rău, când am constatat că por- ția de sucuri pe ziua respectivă a fost epuizată de fiul meu adolescent și de colegii lui care au venit însetați de la școală. (În cele din urmă, i s-a oferit propriul frigider!)

Prin urmare, dacă îți poți crea o bulă în care **să te bucuri**

de „timp pentru tine“, în perioada în care ții post cu sucuri, foarte bine. Programează-te la un masaj, vizitează o saună sau o baie cu aburi la sala de gimnastică din vecinătate și, în general, ai grijă să te simți cât mai bine în cel mai deplin sens al cuvântului. (Dacă toate astea dau greș, vino la unul dintre centrele mele de sănătate bazate pe postul cu sucuri!)

Este important să te gândești înainte de a începe primul post pe bază de sucuri pentru a profita la maximum de această experiență, minimizând efectele secundare negative. Asta înseamnă să respecți regulile fundamentale de nutriție *înainte* de a începe. Cea mai simplă cale de a face acest lucru e să urmezi întâi planul numărătorii inverse (vezi pagina 133) vreme de cel puțin trei zile, pentru a te asigura că respecți regulile din capitolul „Reguli de nutriție în timpul postului“.

Există un aspect al postului pe bază de sucuri care necesită un alt tip de intervenție. În timpul acestui post, nu consumi fibre dietetice (fibrele dietetice ajută, de obicei, la tranzitul reziduurilor alimentelor nedigerabile și al reziduurilor proprii corpului, către ieșire), dar s-ar putea să dorești să susții procesul de eliminare a bolului alimentar printr-o curățare a colonului.

POSTUL ȘI „LUMEA REALĂ“

Ce îmi place în mod deosebit la post, în comparație cu majoritatea dietelor, este simplitatea lui. E mult mai ușor să te ții de ceva care presupune mai mult să te uiți la ceas decât să numeri fiecare calorie. Este un răspuns simplu și sănătos la o industrie care a devenit înșelătoare, exagerat de complicată și uneori de-a dreptul ridicolă (puțin mai multe despre asta, imediat). Esența problemei este că dacă un plan de slăbire sună prea frumos pentru a fi adevărat, probabil că așa este. Nici o dietă la modă nu e practică în condițiile vieții de zi cu zi și, în

consecință, e puțin probabil să te poți ține de ea pe termen lung. Acesta este motivul pentru care regulile de nutriție și planurile de post pe care le vei găsi la sfârșitul acestei cărți au rădăcini adânci în principiile alimentației sănătoase.

PRIETENII ȘI DUȘMANII CELUI CARE ȚINE POST

Postul este evident ușor de ținut, dar, indiferent ce plan de post alegi, va fi necesar să te păzești de aspectele vieții care îți pot ridica probleme, îți pot distrage atenția și te pot face să te sabotezi singur. Eu îi numesc „dușmanii celui care ține post“ și e inutil să mai spun că vechile vicii ale lăcomiei și ale tentației se află pe primele locuri.

Oamenii cu care îți petreci timpul, cât de bine dormi și mâncarea pe care alegi s-o mănânci joacă un rol foarte important în cât de ușor integrezi postul în stilul de viață. Așa-numiții „prieteni ai celui care ține post“ sunt oamenii, obiceiurile și lucrurile pe care te poți baza întotdeauna, așa că nu uita să citești capitolul „Postul ca stare de spirit“ pentru a fi pregătit psihic.

Cel mai important dintre toate este ceea ce alegi să mănânci în afara orelor când postești. Sfaturile din capitolul „Reguli de nutriție în timpul postului“ trebuie neapărat citite, iar planurile de post (vezi paginile 133–137) te vor ajuta să mănânci corect cu mai multă ușurință.

Și, în cele din urmă, dar nu cel mai puțin important, **există prostii de care n-ai nevoie cu adevărat…**

PONTURI LUATE LA BANI MĂRUNȚI

Căutând cea mai bună modalitate de a posti, s-ar putea să dai peste o mulțime de sfaturi stranii – pe un perete din birou avem o tablă unde echipa mea adună unele dintre cele mai ciudate

povețe și predici din lumea dietelor. Dacă ai citit o carte de diete de slăbit, sunt destul de sigură că ai întâlnit deja diete ciudate care ți-ar putea pune în pericol sănătatea fizică și psihică. **Mai jos sunt prezentate câteva fragmente distractive care îți demonstrează ce prostii poți întâlni.**

> *Dacă gătești iepure, acesta este o sursă excelentă de proteine pure. Dar în zilele de joi nu adăuga sos de muștar.*
>
> *The Dukan Diet*, de dr. Pierre Dukan (Hodder & Stoughton, 2010, p. 143)
>
> *Mănâncă nouă fursecuri cu compoziție specială (doar 60 de calorii fiecare) în decursul zilei, pentru a ține foamea la distanță.*
>
> Dieta cu fursecuri (www.cookiediet.com)
>
> *Nu mânca absolut deloc fructe, pâine, paste, cereale, legume bogate în amidon sau produse lactate, altele decât brânză, smântână sau unt. [...] Nu mânca nimic care nu se află pe lista alimentelor acceptate.* [Lista alimentelor acceptate include delicii cum ar fi fazan, vițel și cambulă!]
>
> *Dr. Atkins New Diet Revolution,* de Robert C. Atkins, MD (Ebury Press, 1992, p. 123)
>
> *Combinația dintre lipsa micului-dejun, o baie rece și un aport de cofeină este puternică. [...] Dacă nu-ți place cafeaua neagră, ia pastile cu cofeină.*
>
> *Six Weeks to OMG,* de Venice A. Fulton (Michael Joseph, 2012, pp. 64–65)

BĂILE RECI ȘI COFEINA

Băile reci sunt inofensive, dar o prostie în viața de zi cu zi. În trecut, am făcut băi reci după antrenamentele pentru maraton (așa-numitele „antiinflamatoare naturale“), iar, în acel context, se poate să fi avut rostul lor. Totuși, să te bazezi pe ele pentru a accelera pierderea în greutate nu reprezintă o strategie rațională. Caloriile suplimentare arse când corpul își crește temperatura interioară este foarte probabil să fie înlocuite de cele din stropul de lapte pe care îl torni în ceaiul sau în cafeaua fierbinte pe care o bei pentru a te încălzi din nou. Cu alte cuvinte, când vine vorba de arderea caloriilor, cufundarea într-o cadă cu apă rece are un efect neglijabil. Dacă vrei să te înviorezi într-un mod mai plăcut dimineața, pur și simplu, lasă un jet de apă rece să curgă peste tine după un duș cald. Cu

siguranță, e bine pentru circulație, iar unii susțin chiar că dă părului o strălucire aparte.

Ei bine, îmi place la fel de mult ca oricui o cană de cafea, dar să faci exces de cofeină pentru a spori arderea caloriilor în timp ce postești nu poate să fie de vreun ajutor. După cum știe oricine care, student fiind, a trebuit să-și piardă toată noaptea ca să termine un eseu ce trebuia predat în dimineața următoare, cofeina este un stimulent mental grozav și combate somnolența datorită efectului pe care îl are asupra sistemului nervos central. Totuși, dacă abuzezi de ea, cofeina poate deveni dușmanul unui somn nocturn sănătos. O noapte de insomnie, lucru care ni se întâmplă tuturor din când în când, poate face să se aleagă praful de toate bunele noastre intenții, și vom prefera să ne „dregem“ rapid cu niște carbohidrați.

De aceea, regula este că puțină cofeină e bună, dar mai multă face rău. În plus, creează dependență (renunță la ea o zi și te va apuca durerea de cap), așa că nu bea mai mult de două cești pe zi – în nici un caz un *latte* supradimensionat! Ai putea încerca chiar să treci la mult mai sănătosul ceai verde – deși conține ceva cofeină, are și un nivel ridicat de polifenoli, care au proprietăți anticancerigene.

CAPITOLUL 6

EU — TARZAN, TU — JANE

CUM REACȚIONEAZĂ BĂRBAȚII ȘI FEMEILE LA POST

Strămoșii noștri, care locuiau în peșteră, aveau o viață foarte puțin diferită de a noastră. Încă există dezbateri printre antropologi, dar, în general, se crede că bărbații erau responsabili cu vânatul, în vreme ce femeile stăteau acasă și aveau grijă de peșteră și de familie. Când rezervele de hrană erau epuizate, vânătorii trebuiau să parcurgă un kilometru în plus pentru a prinde un bivol (sau orice alt animal comestibil). Trebuiau să fie puternici atunci când mâncarea era greu de găsit. Oamenii capabili să alerge repede și să se lupte bine pe stomacul gol aveau mai multe șanse să supraviețuiască și au transmis aceste calități generațiilor viitoare.

Unii cercetători au ridicat problema efectelor negative ale postului asupra sănătății femeilor, mai ales asupra fertilității lor. La prima vedere îngrijorările sunt întemeiate, deoarece, dacă hrana era puțină, apariția altei guri care trebuia hrănită ar fi îngreunat și mai tare lucrurile pentru strămoșii noștri. Așa spune teoria, dar este important s-o transpunem în contextul cercetărilor actuale înainte de a face recomandări specifice.

DESCOPERIRILE CERCETĂTORILOR

Iată ce spun studiile:

• Într-un studiu efectuat de savanți de la Institutul Național

de Geriatrie din SUA, șobolanii masculi care au fost supuși postului intermitent vreme de șase luni au avut un comportament similar celor care n-au fost supuși postului. Tiparul mișcărilor lor și modul de funcționare a creierului au rămas identice.

- Femelele care au fost supuse postului au fost mai alerte în timpul perioadei normale de somn, au avut rezultate mai bune la testele mentale și s-au mișcat mai mult. De asemenea, glandele lor suprarenale (care produc hormonii stresului) s-au dezvoltat.
- La 42% dintre șobolanii femele care au fost supuși postului au apărut fluctuații ale ciclului menstrual, iar, în cazul a 2%, ciclul a încetat. Totuși, pentru femelele aflate la dietă săracă în calorii (cu 40% mai puține calorii decât le erau necesare, ceea ce înseamnă echivalentul unei diete de 1 200 de calorii pe zi, în cazul unei femei) rezultatul a fost mult mai prost – 91% dintre ele au încetat să mai aibă ciclu. Acest lucru sugerează, pur și simplu, că o dietă săracă în calorii poate avea un efect negativ asupra fertilității.
- Studii realizate pe femei arată că postul poate determina apariția de mici diferențe la nivelul hormonilor care declanșează maturizarea și eliberarea ovulului, cu toate că majoritatea femeilor au un ciclu menstrual regulat, chiar dacă postesc două, trei zile la rând.
- După cum am spus deja în capitolul „Mănâncă, postește și fii mai sănătos“, există unele dovezi că mușchii femeilor răspund mai bine la antrenament după ce acestea au mâncat decât după ce au postit, în timp ce aceleași studii sugerează că bărbații pot funcționa la fel de bine dacă se antrenează *înainte* de a mânca.
- Un studiu asupra postului alternativ, desfășurat la Centrul

de Studii Biomedicale din Pennington, SUA, a constatat o reducere a sensibilității la insulină și o scădere a toleranței la glucoză în cazul femeilor, în vreme ce răspunsul metabolismului bărbaților a fost cu totul pozitiv. Cu toate acestea, un studiu mai recent, publicat în *International Journal of Obesity*, la care au participat 107 femei supraponderale, a descoperit că, la femeile care au postit două zile pe săptămână, îmbunătățirile în privința sensibilității la insulină, după șase luni, au fost mult mai mari decât în cazul celor care, pur și simplu, au redus caloriile. Prin urmare, juriul încă mai dezbate această problemă.

- În cazul altor studii efectuate pe oameni, nu au apărut diferențe majore între reacția bărbaților și a femeilor la post.

Simplu spus, se pare că postul îi poate ajuta pe bărbați să alerge mai repede și să ridice greutăți, în vreme ce pe femei le poate ajuta să gândească mai limpede. Partea proastă e că postul s-ar putea să nu fie bun pentru fertilitate și n-ar trebui combinat cu o dietă bazată pe alimente care cresc nivelul de zahăr din sânge. Dar nu uita că majoritatea acestor studii au fost făcute pe eșantioane reduse numeric – modul în care răspund corpurile noastre în funcție de sex nu a fost încă bine cercetat.

Prin urmare, ce înseamnă toate astea pentru felul în care ar trebui bărbații și femeile să abordeze postul?

POSTUL PENTRU FEMEI

Dragi bărbați, vom începe o mică discuție între fete. Continuați să citiți dacă vreți să aflați cum funcționează corpul femeii – femeilor le plac bărbații sensibili la nevoile lor! Pe de altă parte, dacă vă simțiți mai bine citind despre fotbal și bere, veți găsi

subiectul abordat în paginile următoare.

După cum am văzut din studiile realizate până acum, există unele dovezi că dietele extreme pot afecta fertilitatea, dar – de reținut – cercetările pe oameni au ajuns la concluzia că și excesul de greutate afectează fertilitatea. **Dacă te gândești să rămâi însărcinată, postul nu se exclude automat, dar este importantă monitorizarea oricăror schimbări în ciclul menstrual în timpul postului și oprirea acestuia de îndată ce începi să încerci în mod activ să rămâi însărcinată.**

O diferență-cheie între bărbați și femei, care poate afecta răspunsul organismului la post, este impactul fluctuației hormonale la femei asupra stării de spirit și a alegerilor alimentare în timpul ciclului menstrual. **Înțelegerea ciclului menstrual și a impactului pe care îl are asupra poftelor, a creșterii în greutate și a stării de spirit poate fi extrem de utilă pentru femei.**

Femeile mă întreabă adesea de ce, în anumite perioade ale ciclului, acul cântarului rămâne blocat sau, mai rău, peste noapte apar câteva sute de grame, în ciuda eforturilor de a se hrăni corect. Răspunsul este că fluctuațiile hormonale care se produc în corp de-a lungul unei luni afectează apetitul și retenția de fluide, ceea ce este firesc să ducă la fluctuații ale greutății.

În prima jumătate a ciclului, nivelul de estradiol, un tip de estrogen, crește încet. Studiile sugerează că, atunci când nivelul de estrogen este ridicat, apetitul tinde să fie scăzut. Acesta este unul dintre motivele pentru care tranziția menopauzală, atunci când nivelul de estrogen circulant scade, a fost legată de creșterea în greutate. De asemenea, mai sugerează că, **la câteva zile după ciclu, ar putea fi cel mai bun moment de începere a unui plan de slăbit. Tot atunci e cel mai bine să te gândești să începi să postești.**

Prin contrast, apetitul crește după ovulație. Cercetători de la Universitatea din Ottawa au făcut zece studii diferite privind aportul de energie în perioada ciclului menstrual. Ei au descoperit că femeile consumau, în medie, 87–500 de calorii în plus pe zi în a doua parte a ciclului! Totuși, acest lucru nu are un efect semnificativ asupra greutății deoarece se crede că rata metabolică tinde să crească pentru a compensa acest aport suplimentar.

Un aspect important care trebuie notat este, însă, că femeile participante la studiu nu încercau activ să slăbească. Efectele ciclului menstrual asupra ratei pierderii în greutate nu au fost studiate. La o primă vedere, pare probabil ca o rată mai mare a pierderii în greutate să fie atinsă în prima jumătate a lunii. Și este important să nu te necăjești dacă acul cântarului pare să încremenească în ultimele două săptămâni.

Retenția de lichide este adesea un factor care contribuie la creșterea în greutate. Motivul pentru care femeile acumulează lichid înainte de ciclu nu este clar, dar se crede că ar avea cauze hormonale. Cu toate astea, consumul de prea multe alimente procesate (având conținut ridicat de sare și de carbohidrați rafinați) poate înrăutăți problema, însă exact astea sunt mâncărurile la care poftim în această perioadă!

CICLUL LUNAR

A fi conștientă de efectele pe care ciclul menstrual le are asupra greutății este primul pas în depășirea dificultăților pe care le implică. Hai să vedem ce se întâmplă exact cu trupul, mintea și, cel mai important, apetitul în timpul unui ciclu de 28 de zile. Aceste informații te vor ajuta să-ți dai seama când și cum să încorporezi postul în stilul tău de viață, pe termen lung.

ZIUA 1

Nivelurile de *progesteron* (hormonul care construiește mucoasa uterină) și estrogen sunt la minimum, iar ciclul începe, eliberându-te de simptomele premenstruale. Bea multă apă pentru a te hidrata și relaxează-te pe o sofa, având la îndemână un ceai din frunze de zmeură sau de ghimbir, care să te încălzească.

ZIUA 2

Prima jumătate a ciclului se numește faza foliculară, iar nivelul se estrogen crește. Dacă sângerarea este abundentă, mănâncă alimente bogate în fier – cu o sursă de vitamina C pentru a facilita absorbția – ca să-ți mențiii energia. Încearcă o salată din carne de vită slabă cu spanac și portocale, presărată cu semințe de floarea-soarelui.

ZIUA 3

Este normal să te simți obosită în timpul ciclului, așa că încearcă să stai departe de zahăr săptămâna aceasta – altfel, după senzația inițială de înviorare determinată de creșterea cantității de zahăr din sânge, te vei simți chiar și mai moleșită decât înainte.

ZIUA 4

S-ar putea să te simți mai bine, mai puțin balonată și să dorești să fii mai activă. Fă câteva exerciții energizante, ușoare, cum ar fi yoga (dar nu exagera până nu se termină ciclul), t'ai chi, Pilates ori qi gong, nu exerciții intense.

ZIUA 5

Este o zi bună pentru a începe să te pregătești pentru regimul de post ales. Aruncă tot ce înseamnă *junk food* din dulap, planifică-ți meniul pentru o săptămână și aprovizionează-te cu ingrediente sănătoase.

ZIUA 6
Endometrul tău (mucoasa uterină) a început să se formeze din nou și ar trebui să te simți mai puțin „hormonală“, așa că e o zi bună pentru a începe să postești. Dacă ai ales un post 5/2, încearcă să consumi doar 500 de calorii.

ZIUA 7
Sunt șanse să te simți mai calmă și mai puțin stresată acum, că menstruația s-a terminat, ceea ce înseamnă că ar trebui să fie mai ușor să faci față poftelor. Folosește acest lucru în avantajul tău și mănâncă foarte sănătos săptămâna asta, fă-ți plinul cu legume și fructe proaspete și spune „nu“ prăjiturilor și biscuiților plini de zahăr.

ZIUA 8
Ești cel mai puțin influențată de hormoni, așa că s-ar putea să te simți psihic în formă și gata să te apuci de un proiect de anvergură. Gătește porții duble din felurile favorite și pune restul la congelator pentru mai târziu, când voința îți va slăbi. Astăzi este o altă zi bună pentru cele 500 de calorii, dacă ții postul 5/2.

ZIUA 9
Poate că nu bagi de seamă că ți-a crescut nivelul de energie, asta deoarece corpul se pregătește pentru ovulație. Este o săptămână minunată pentru a intensifica exercițiile aerobice sau chiar pentru a începe o activitate nouă.

ZIUA 10
Nivelul de estrogen crește, iar corpul va produce și hormoni foliculostimulanți (HFS) și hormoni luteinizanți (HL), care încurajează ovarul să elibereze

un ovul. Studii făcute asupra femeilor care postesc au arătat o tendință de scădere a nivelurilor acestor hormoni, acesta fiind unul dintre motivele pentru care ești sfătuită să încetezi postul atunci când încerci să rămâi însărcinată.

ZIUA 11

Azi, creșterea dramatică a estrogenului înainte de ovulație te poate face să te simți mai sexy, dispusă să filtrezi și mai încrezătoare. Profită pentru a pregăti o cină romantică!

ZIUA 12

Dacă intervalul de la un ciclu la altul este de 28 de zile, nivelul de estrogen va atinge un maxim astăzi. S-ar putea să remarci că apetitul îți e mai scăzut decât de obicei, așa că aceasta este o altă zi bună pentru a ține post.

ZIUA 13

S-ar putea să simți niște crampe ușoare în partea inferioară a abdomenului, numite sindrom intermenstrual sau Mittelschmerz, fiindcă ovarele tale se pregătesc să elibereze un ovul. În decursul vieții, ovarele vor elibera cam 500 de ovule mature – o mică parte din cele două milioane cu care te naști.

ZIUA 14

Cam în această perioadă, vei ovula (ovarele eliberează un ovul matur cu 11–16 zile înainte de începerea menstruației). După ce ovulul este eliberat, își începe călătoria în jos, prin trompele uterine, către uter, călătorie care durează trei, patru zile.

ZIUA 15

S-ar putea să-ți fie puțin cald. Asta deoarece temperatura corporală crește cu circa 1°C după ovulație din cauza nivelului crescut de progesteron. Și simțurile îți vor fi mai ascuțite, așa că răsfață-te cu o masă delicioasă și senzuală, cum ar fi o friptură organică slabă sau un delicat risotto cu ciuperci.

ZIUA 16

Începe faza luteală atunci când nivelul de progesteron crește, iar cel de estrogen începe să scadă. Doar un mic studiu asupra postului a fost efectuat în timpul fazei luteale. S-a observat scăderea nivelurilor de HL și HFS, dar este normal ca acestea să scadă în timpul acestei faze.

ZIUA 17

Nivelul crescut de progesteron în această săptămână poate face ca tranzitul bolului alimentar să fie mai lent. Combate constipația cu ajutorul alimentelor bogate în fibre, cum ar fi fasolea și lintea, broccoli și varza, fructele de pădure, merele și cerealele integrale, precum pastele din grâu integral.

ZIUA 18

Sânii s-ar putea să-ți fie mai sensibili și s-ar putea chiar să se fi mărit puțin deoarece corpul produce mai mult progesteron. Cu toate că un studiu efectuat asupra postului în această fază a arătat că nu există nici un efect asupra nivelului de progesteron, postul a dus la scăderea nivelului unui alt hormon, numit leptină, care te ajută să te simți sătulă. Dacă postești și observi că apetitul tău devine tot mai dificil de satisfăcut, gândește-te să limitezi postul la intervalul cuprins între zilele 1–15 sau să incluzi niște sucuri pentru a menține ridicat

nivelul de leptină.

ZIUA 19

Dacă deja te chinuiesc durerile de cap premenstruale, renunță la ciocolată, portocale și vin roșu în săptămâna de dinainte de menstruație. Unii sunt de părere că porumbul, grâul și ouăle înrăutățesc durerile de cap provocate de furtunile hormonale, așa că încearcă să renunți la aceste alimente înainte de ciclu.

ZIUA 20

S-ar putea ca azi să observi apariția simptomelor premenstruale, cum ar fi iritabilitatea, balonarea, durerile de cap și dispoziția plângăcioasă. Mănâncă multe cereale integrale săptămâna aceasta – un studiu a relevat că mâncatul unei mici cantități de carbohidrați din cereale integrale, la fiecare trei ore și cu o oră înainte de culcare, reduce simptomele premenstruale la 70% dintre femei. Și smoothie-urile pot fi de ajutor.

ZIUA 21

Dacă suferi de balonare premenstruală, renunță la sare pentru că sarea poate duce la reținerea de mai multe lichide în corp. Ține-te departe de alimentele procesate și de mâncarea gata preparată deoarece, adesea, conțin multă sare. Bea multă apă în timpul acestei zile pentru a ajuta rinichii să filtreze o cantitate mai mare de fluide din organism.

ZIUA 22

Nivelul de serotonină, substanța care dă o senzație de bine, s-ar putea să scadă cam în această perioadă. Mănâncă o banană, care conține aminoacidul triptofan ce favorizează sinteza serotoninei. Alte alimente care conțin triptofan sunt carnea de curcan crescut în aer

liber, semințele de in, hrișca (foarte bună pentru clătite) și peștele gras.

ZIUA 23

Evită luarea de decizii importante sau mersul la cumpărături deoarece schimbările hormonale ți-ar putea întuneca judecata și te-ar putea determina să te simți tristă ori furioasă. De asemenea, în această fază, s-ar putea să fii mai sensibilă la durere, așa că nu-ți programa ședințe la dentist, la depilat sau la pensat!

ZIUA 24

Simți o poftă de nesuportat pentru dulciuri ori carbohidrați grași? Ai nenumărate gustări sănătoase și sățioase la îndemână – proteinele pe bază de plante pot fi deosebit de bune pentru a-ți satisface poftele. Mănâncă legume proaspete, crocante, cu hummus, sau prăjituri de ovăz cu brânză slabă și îți vei satisface pofta de dulciuri cu un amestec de fructe uscate și nuci.

ZIUA 25

Pielea îți poate părea mai grasă și mai îmbâcsită decât în mod normal din cauza nivelului scăzut de estrogen care poate duce la creșterea cantității de sebum sau de uleiuri secretate de piele. Curăț-o de două ori pe zi cu o loțiune pentru piele sensibilă și hidratează-te – încearcă să bei 2 litri de apă pe zi.

ZIUA 26

Cu o zi sau două înainte de menstruație, este posibil să debuteze crampele. Mănâncă două porții de pește gras în această săptămână. Studiile au arătat că femeile care au un aport ridicat de acizi grași esențiali omega-3 (AGE) – se găsesc în carnea de somon, sardine și macrou, de exemplu – tind să aibă simptome

menstruale mai blânde. AGE acționează și ca regulatori ai hormonilor.

ZIUA 27

Simptomele premenstruale ating apogeul. Pune multe legume verzi în coșul de cumpărături, pentru că sunt bogate în calciu, magneziu și potasiu. Aceste minerale cruciale ajută la calmarea sistemului nervos și reduc iritabilitatea, dar contribuie și la ameliorarea spasmelor care provoacă acele crampe dureroase. Și un suc de legume verzi e o idee bună.

ZIUA 28

În vreme ce aștepți să-ți înceapă menstruația, s-ar putea să te simți fragilă atât emoțional, cât și fizic. Mănâncă alimente care să te încălzească, să te reconforteze și care sunt ușor de digerat, cum ar fi supele cu cartofi dulci sau orz ori ceva la tavă. Răsfață-te petrecând o seară agreabilă și culcă-te devreme.

Ponturi esențiale:

- Începe postul la câteva zile după menstruație.
- Ai grijă în ce interval lunar te cântărești. În cele două săptămâni de dinaintea menstruației, nu te descuraja dacă acul cântarului înțepenește ori dacă vezi câteva sute de grame în plus. Concentrează-te asupra modului în care variază greutatea de la lună la lună.
- Folosește un cântar care determină compoziția corporală și măsoară procentajul de apă din corp, deoarece astfel îți vei da seama dacă schimbările în greutate sunt provocate de retenția de lichide.
- Asigură-te că ai o sumedenie de gustări sănătoase la îndemână în a doua parte a lunii, pentru a evita orgiile cu

gustări dulci și grase, după o perioadă de post. Pregătește în avans legume tăiate, umple-ți frigiderul cu iaurturi naturale slabe și ai grijă să ai în geantă oleaginoase și prăjituri de ovăz.

- Dacă ți se face poftă de ceva dulce, bea un smoothie de fructe. Smoothie-urile conțin un amestec de zaharuri simple și de carbohidrați complecși. Conform unui studiu, aceștia reduc severitatea simptomelor premenstruale și pofta de alimente dulci și grase. Așa că, dacă te decizi pentru un post 5/2, ai putea bea un smoothie în loc de masă.
- Dacă ești foarte activă, programează-ți exercițiile între mese. De pildă, dacă ții un post 16/8, vei face exerciții seara devreme, înainte de cină. Dacă ții postul 5/2, redu exercițiile în zilele cu 500 de calorii și așteaptă măcar să digeri micul-dejun de a doua zi, înainte de a te antrena.
- Ia o pauză de post sau schimbă tipul de post dacă observi vreo perturbare a ciclului menstrual.

POSTUL PENTRU BĂRBAȚI

Conform Urban Dictionary, „postul pentru bărbați“ nu trebuie confundat cu „postul de bărbați“, care este:

> *Actul de eliminare a speciilor de sex masculin din viața ta, în orice fel, pentru o perioadă definită de timp...*

Cu toate că asta ar putea suna grozav, după ce te-ai despărțit de un tip sau în timpul Cupei Mondiale la fotbal, nu este tocmai practic. Noi o să vorbim despre faptul că postul devine foarte popular printre bărbați pentru pierderea în greutate și modelarea siluetei.

Un coleg de-al meu, Alex Smith, cu un corp foarte bine lucrat, are o abordare a vieții care ar putea fi cel mai bine descrisă ca fiind măsurată – literalmente. De profesie antrenor

personal, Alex reprezintă o puternică și vie dovadă a ceea ce poate să facă postul intermitent.

În fiecare zi, el urmează un plan care îl face să măsoare la gram nutrienții și caloriile pentru ziua respectivă, precum și arderile calorice ale activităților planificate. Fără îndoială, sună foarte serios, însă el este destul de flegmatic:

> *Nu e cu nimic diferit față de a stabili ce autobuze ori trenuri trebuie să iei!*

Postul intermitent joacă un rol important în abordarea lui Alex:

> *Sigur, sunt puțin reținut în privința asta, dar nu există nici o îndoială în ceea ce privește rezultatele – o dietă calculată, combinată cu post intermitent determină obținerea de rezultate foarte bune, mai ales în cazul clienților bărbați, cărora le place o abordare bine definită, științifică, bazată pe atingerea unui scop pentru a „rezolva pierderea în greutate“, după cum se exprimă mulți dintre ei.*

BĂRBAȚII SUNT DIFERIȚI!

Din clipa în care Eva s-a hotărât să-l ademenească pe un Adam așa de ușor de convins în Grădina Raiului, femeile au știut că există o diferență uriașă între psihicul masculin și cel feminin când vine vorba de imaginea de sine, de alimentație și de modalități de schimbare a acestora.

O bună prietenă de-a mea spunea:

> *Soțul meu crede că dieta lui e bună, mersi frumos. Cum? Bună înseamnă că mănâncă mazăre împreună cu pește și cartofi prăjiți, plus inele de ceapă alături. Zice că restul până la cele cinci mese e completat cu strugurii care au reușit să se vâre într-o sticlă cu vin.*

Fratele meu e chiar mai rău. Rația lui de legume este reprezentată de inele de ceapă prăjită și de cartofi. Dacă îi pomenești de post, la fel ca mulți bărbați, se gândește la curele sale de detoxifiere de după Anul Nou, care presupun să se abțină de la alcool vreme de cinci zile, după excesele din perioada festivă.

Iar cât privește aspectul fizic, întreabă câțiva tineri și bărbați de vârstă mijlocie – ultimul lucru pe care și-l doresc primii este o burtă mare, iar singurul lucru pe care și-l doresc ultimii e să aibă mai mult păr în creștet.

Dar este greșit să generalizăm. Nu există nici o îndoială asupra faptului că publicația vanității masculine – revista *Men's Health* – a avut un mare impact asupra imaginii de sine și a aspirațiilor bărbaților. În ultimii ani, conștientizarea beneficiilor traiului sănătos a crescut, iar bărbații mai în vârstă participă la crosuri, triatloane, la competiții de toate tipurile în aer liber și fac ciclism. Poate că nu trebuie decât să facem ca o dietă să reprezinte o propunere mai atractivă decât reuniunea săptămânală de la centrul comunitar pentru o cântărire ritualică.

Cu certitudine, dacă ești un bărbat care are sub 30 de ani, dieta este rar asociată cu „lucruri pe care trebuie să le fac". Totuși, dieta în cazul bărbaților începe să se impună deoarece o parte a societății masculine – cei care se apropie de vârsta mijlocie și încep să aibă responsabilități ca părinți – începe să se confrunte cu ceea ce eu numesc „chemarea mortalității" sau, mai simplu, „criza vârstei mijlocii". Pentru alți bărbați e vorba de nedorita apariție a sânilor („țâțele masculine") și a unei burți jenante care îi îndeamnă să ia măsuri.

În trecut, să slăbești presupunea eventual mersul cu inima îndoită la o sală de gimnastică și renunțarea la bere, strategii care puțin probabil aveau succes sau dădeau rezultate de durată. Alternativele însemnau o foame constantă, *shake*-uri neapetisante, în loc de mese, și plictisitoarea numărătoare a caloriilor. Postul însă le oferă bărbaților o abordare cu totul nouă pentru pierderea în greutate și modelarea siluetei. Este atrăgătoare în special pentru bărbații care se tem că o dietă îi va face să pară sfrijiți, mai ales că **un studiu recent arată că**

postul intermitent poate păstra masa musculară și chiar sprijină tendințele de body-building pentru acel aspect tonifiat promovat de *Men's Health*.

Dacă încă n-ai făcut-o, citește mai multe despre diferitele metode de a posti și găsește-ți programul optim în capitolul „Adaptează-te și adaptează-ți și stilul de viață la post". Atenție, însă… Nici Roma n-a fost construită într-o singură zi. Mulți bărbați pe care îi cunosc sunt genul „totul sau nimic" ori „alb sau negru". **Postul poate reprezenta o mare șansă pentru majoritatea oamenilor, așa că ia-o încet!**

PROVOCĂRILE POSTULUI PENTRU BĂRBAȚI

Ca parte a cercetărilor mele, i-am rugat pe doi dintre prietenii mei bărbați să încerce să postească. Mi s-au pus câteva întrebări interesante:

Î: Pare grozav… prin urmare, dacă sar peste câteva mese, aș putea să arăt ca bărbații de pe copertele revistelor de fitness?

R: Nu chiar, nerăbdătorul meu prieten. Postul presupune alegerea judicioasă a alimentelor, nu să dai iama în cel mai apropiat fast-food sau să ai pe apelare rapidă numărul unei prăvălii care îți aduce pizza acasă după fiecare perioadă de post. Totuși, meniurile și rețetele mele te vor ajuta să rămâi pe calea cea bună.

Î: Abia aștept – cât durează până apar rezultatele?

R: Răbdarea, după cum sper că ți-a spus și mama ta, este o virtute. Cea mai mare provocare o va reprezenta invariabil micul-dejun, care, pentru majoritatea bărbaților, este un obicei zilnic vital, asemănător cu cititul paginilor de sport din ziar. Fii fără griji – suferința provocată de lipsa micului-dejun dispare după două săptămâni și vei vedea foarte rapid rezultatele în privința pierderii în greutate și a siluetei.

Î: Număratul caloriilor nu e pentru mine!

R: Multor bărbați nu le place ideea numărării caloriilor (considerând în mod greșit că este o treabă de „muieri“). Dacă asta crezi, postul de lifestyle 16/8 e posibil să ți se pară mai atrăgător decât postul 5/2, deoarece se bazează pe renunțarea la câte o masă, nu pe numărarea caloriilor. Metoda 16/8 a fost foarte popularizată de body-builderi și pare să se potrivească structurii psihice masculine. Alternativ, ai putea încerca un scurt post pe bază de sucuri pentru a obține rezultate rapide și sigure, fără a fi nevoie să numeri caloriile.

Î: Nu reușesc deloc să respect o dietă. Cum o să mă descurc?

R: Chiar dacă doar reduci sau elimini intermitent aportul de calorii, s-ar putea să ți se pară dificil, mai ales dacă ai o viață care presupune multe călătorii, îți plac gustările ori dulciurile sau faci multe exerciții fizice. Sfatul meu este să găsești modalități simple de a mânca așa cum trebuie, planificându-ți mesele, apoi renunțând la unele dintre ele. Atâta vreme cât respecți regulile de nutriție, totul va fi în regulă.

CAPITOLUL 7

POSTUL CA STARE DE SPIRIT

CUM SĂ TE SIMȚI „CONECTAT“

Când m-am decis să scriu această carte, mi-am promis că nu voi evita lucrurile pe care știința sau nutriția nu vor fi niciodată în stare să le definească ori să le explice – cum te simți când postești sau cât de conectat te poate face să te simți –, dar este aproape imposibil să le descriu.

Așa că, în schimb, dă-mi voie să încep cu o poveste… A fost odată ca ni- ciodată un guru indian care a fost întrebat care este diferența între *wellness* (stare de bine) și *illness* (boală). Înțeleptul s-a apropiat de o tablă și a scris cuvântul „illness“. A încercuit prima literă, „i“, iar apoi a scris cuvântul „wellness“ și a încercuit primele două litere, „we“.

Postul te ajută să te conectezi mai bine cu tine însuți. Dacă trupul este vehiculul, mintea este cu siguranță șoferul. **De asemenea, postul îi ajută pe oameni să relaționeze mai bine unul cu altul,** iar tot ceea ce creează un sentiment de conexiune va avea cu certitudine efect tămăduitor.

„CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI“

Când încerci să-ți creezi o stare de spirit adecvată postului, străvechiul dicton grecesc „Cunoaște-te pe tine însuți“ pare o modalitate perfectă de a începe, dar poate fi mai dificil decât pare. În lumea noastră foarte agitată, plină de murmure digitale, zgomot, presiuni și așteptări, dacă îi ceri unei persoane

să-ți numească un lucru care îi place cu adevărat, este foarte probabil să numească un lucru superficial, un obiect material. Cu toate astea, adesea, oamenii (inclusiv soțul meu) își exprimă o dorință sufletească la negativ – de exemplu, „mai puțină presiune/stres“.

De foarte multe ori, am observat, în clinicile mele, la workshopuri și în centrele de sănătate, că, dacă treci de politețea, amabilitatea de suprafață, dai de dușmănii înveninate, iar ca să le înfrunți este nevoie de tactică și de perseverență. Am constatat adesea că postul poate fi de ajutor în privința asta. În timpul postului, emoții de mult îngropate pot ieși la suprafață, adesea cu mai multă patimă și forță decât m-am așteptat. La început, poate părea, pur și simplu, că persoana se revoltă din pricina lipsei de mâncare, chiar dacă postul e autoimpus – copilul din tine bate din picior când i se spune că nu are voie să mănânce acadeaua.

Totuși, treptat, postul poate veni ca o eliberare. L-aș asemăna cu o ușă lăsată întredeschisă în creier pentru ca emoțiile să poată evada. Nu înseamnă să cazi în genunchi văitându-te cum ți-a frânt inima prima iubire sau cum ai fost respins. Am constatat că este vorba despre ceva mult mai subtil și mai tămăduitor. La urma urmelor, **postul are ca scop, și a fost folosit de mii de ani pentru a se ajunge la această, iluminare spirituală și a se crea o legătură cu nevăzutul, indiferent ce înseamnă acest lucru pentru tine.**

În vremurile bune, postul se ținea într-un loc izolat, unde persoana putea fi singură. Experiența psihică a postului, la fel ca și cea fizică, trebuia creată, sau măcar îngăduită. Firește, nu e întotdeauna practic să faci asta. Nu putem renunța brusc la bunurile lumești și să devenim mistici rătăcitori, doar pentru că am avut o zi de marți dificilă la serviciu!

La cel mai elementar nivel, **ceea ce face postul pentru**

minte este că te determină să fii mult mai conștient de ceea ce mănânci. Dacă n-ai mâncat 16 ore, vei savura fiecare îmbucătură – îți garantez!

MEDITAȚIA

Pentru cei care au ambiții peste și dincolo de beneficiile fizice ale postului, **atingerea stării de spirit necesare poate fi obținută cu ajutorul meditației,** iar, dacă ai timpul și interesul, măcar o dată în viață, o săptămână la un centru de sănătate poate duce experiența postului la un alt nivel.

În termeni științifici, meditația poate fi apreciată pentru efectele asupra minții și a trupului. În timpul meditației, o creștere semnificativă a flu- xului sangvin încetinește ritmul cardiac, iar presiunea arterială revine în limite normale. Studii recente indică faptul că, de asemenea, meditația poate stimula sistemul imunitar și reduce radicalii liberi – efectul fiind încetinirea procesului de îmbătrânire.

Se vorbește mult despre puterea meditației și despre cum îți poți folosi mintea pentru a produce mari cantități de bani. Dar, faptul că devii mai conștient de mintea ta nu are legătură doar cu manipularea ei ori cu încercarea de a avea doar gânduri pozitive – este, mai degrabă, vorba de abilitatea de a-ți concentra atenția către sau de a o îndepărta de la minte, după bunul plac.

Cel mai intens post pe care l-am ținut a presupus zece zile de meditație în tăcere, cât timp am stat în India. Într-o seară, la cinci zile după ce îl începusem, când, înghețată bocnă într-o peșteră din Himalaya, mă îndoiam serios că sunt zdravănă la cap, am trăit ceea ce am ajuns să înțeleg mai târziu că a fost un moment de „cotitură“. În termeni spirituali, l-aș descrie ca pe un moment de grație. Cu o energie brută, pură, de o dimensiune infinită, prin mintea mea au trecut ca o străfulgerare toate

experiențele – bune și rele – care mi-au modelat viața. În vreme ce mintea mea era atrasă în acest carusel emoțional, trupul a părăsit ușor încăperea, nelăsându-mi nici un loc unde să fug ori să mă ascund… sau cel puțin așa m-am simțit!

Și mai ciudat a fost că (și îmi dau seama că aș putea să vă pierd pe câțiva dintre voi cu ocazia asta!), în timpul acestei experiențe, am simțit că șira spinării mi se dizolvă, fiind înlocuită de un șarpe plin de lumină. M-am trezit șocată și foarte confuză. Dat fiind faptul că mă aflam într-un centru unde se păstra tăcerea, nici măcar n-am putut vorbi cu cineva despre ceea ce trăisem.

Am avut senzația că toate vertebrele din șira spinării mi se dizolvaseră brusc, pentru a fi înlocuite cu o energie foarte asemănătoare curentului electric. Și mai bizar a fost faptul că acest aflux de energie a fost însoțit de viziunea de nezdruncinat a unui șarpe asemănător cu o cobră care îmi înlocuise coloana vertebrală.

În căutare de răspunsuri, chiar în ziua în care am părăsit centrul de meditație, m-am dus direct la un internet café. În câteva minute, am descoperit că mitologia hindusă descrie „șarpele puterii“, care stă încolăcit la baza șirei spinării, ca pe un fel de energie universală. Potrivit surselor, această energie este trezită la viață prin meditație profundă sau iluminare.

Totuși, dă-mi voie să te atenționez înainte ca așteptările tale să se îndrepte direct către nirvana. Dacă, la fel ca mulți dintre noi, ești genul de persoană care nu ia pauză niciodată, care chiar și în vacanță are ziua planificată din zori și până-n noapte, experiența mentală ce poate însoți postul îți poate scăpa cu totul. **Dacă vrei să te cunoști mai bine, postul într-un mediu relaxat și în liniște totală te poate ajuta să te remontezi atât fizic, cât și psihic, posibil și spiritual, puțin.** Postul presupune puțină voință la început și răbdare pe măsură

ce progresezi. Crearea unui mediu potrivit pentru a căpăta starea de spirit necesară, atât în interiorul, cât și în exteriorul corpului, te ajută foarte mult.

Când am început să meditez prima dată, m-am străduit prea tare. Studierea cu furie a științei minții sau exersarea expresiilor zen în fața oglinzii nu funcționează. **Singura metodă de a trăi meditația este să meditezi.** Poate fi înnebunitor. Vei încerca să meditezi ore în șir, iar, apoi, tocmai când vei fi gata să renunți, s-ar putea să ai parte de o străfulgerare asemănătoare cu ceea ce ți-am povestit. Totuși, în acea clipită, s-ar putea să vezi că puteai face altfel câteva lucruri sau să înțelegi ce impact uriaș au asupra ta niște fleacuri și cât de ușor ar fi să faci câteva schimbări. Mari gânditori au vorbit despre momentele lor de cotitură și de inspirație. Cel mai faimos dintre toți a fost probabil Albert Einstein, care a spus că **nici o problemă nu poate fi rezolvată la același nivel al conștiinței la care a fost creată.**

Așa că, dacă reușești să-ți faci mintea să nu mai flecărească în timpul meditației, încearcă să-ți pui o întrebare atunci când în jur e liniște. De pildă, **dacă reacționezi mereu la ceva neplăcut repezindu-te la mâncare, atunci meditația îți poate oferi răgazul de a te întreba de ce.** Uneori există un răspuns limpede la întrebare, dar alteori nu. De obicei, e nevoie de puțin timp.

YOGA

Yoga vine adesea la pachet cu meditația, din moment ce genul de persoană atrasă de yoga este interesată deseori și de meditație și invers. Pentru oamenii care nu reușesc să-și concentreze mult timp atenția, yoga poate fi o modalitate bună de a atinge calmul, fără a fi nevoie să stea cu picioarele încrucișate.

Există multe tipuri de yoga și e bine să cauți care dintre ele ți se potrivește cel mai bine. Indiferent ce tradiție alegi, profesorii buni de yoga te pot face să părăsești sala de clasă simțindu-te cu jumătate de metru mai înalt și gata să cucerești lumea. Sfaturile mele ar fi:

• Dacă ești o fire blândă, încearcă Hatha.

• Dacă te preocupă precizia și detaliile, apucă-te de Iyengar.

• Dacă îți place latura spirituală, optează pentru Sivananda.

• Dacă vrei ca yoga să te ajute să dormi, încearcă Yin.

• Dacă ești în formă și te interesează aspectul fizic, Ashtanga ori Vinyasa ți se vor potrivi mai bine.

• Dacă vrei cu adevărat să transpiri, încearcă Bikram, sau „yoga fierbinte“. Nu este pentru cei slabi de inimă și există câteva contraindicații medicale, dar cei pasionați consideră că dă dependență.

AUTOCONTROLUL

Dacă te interesează psihologia populară sau te consideri o mamă-tigroaică (ori tată-model), s-ar putea să cunoști faimosul **„Stanford University Marshmallow Study“,** inițiat în anii 1960 de psihologul Michael Mischel. Scopul acestui experiment original a fost să se afle la ce vârstă au copiii capacitatea de a aștepta ceva ce își doresc cu adevărat, iar studii ulterioare, derulate pe parcursul multor ani, au urmărit efectele amânării satisfacției asupra succesului viitor. Experimentul lui Mischel se derula în felul următor:

Câtorva copii de patru ani, flămânzi, le era oferită câte o bezea. Dacă un copil se abținea să o mănânce, i se promiteau două în loc de una. Oamenii de știință au analizat cât timp putea rezista fiecare copil tentației de a mânca bezeaua. S-a descoperit că rezistau mai bine tentației de a mânca bezeaua tocmai copiii care reușeau să-și abată atenția – aceștia cântau,

se jucau cu șireturile sau se gândeau că bezeaua era un nor. Interesant este că acei copii, pe care Mischel i-a numit „cu rezistență de durată“, au obținut scoruri mai mari la testul de evaluare de la finalul liceului și, ca adulți, au avut indici de masă corporală mai scăzuți decât ai celor care s-au lăsat mai ușor tentați de bezele.

După cum îmi tot amintește soțul meu, „bărbații sunt copii cu picioare mai lungi“. Cu alte cuvinte, **dacă ai impresia că ești mai matur decât copilul de patru ani care ai fost cândva, probabil că te înșeli**. O verificare făcută în 2011 pe grupul de studiu al lui Mischel a arătat că trăsăturile celor cu rezistență de durată au rămas aceleași (ceea ce are parțial legătură cu felul în care ne este configurat creierul). Aceasta nu este o veste bună pentru cei care preferă ceva imediat și cred că „a pune deoparte pentru zile negre“ e ceva pentru fraieri… și pentru tipii plictisitori.

Dacă urmărești televiziunea americană, știi probabil că, dacă reușești să intri la Universitatea Stanford, ești un tip deștept. Cu toate astea, un studiu realizat de Baba Shiv, profesor-asociat de marketing la Stanford’s Graduate School of Business, a dovedit că **a fi deștept nu înseamnă că ai o putere de voință mai mare.** În experimentul lui Shiv, 20 de studenți au fost împărțiți în două grupuri. Unui grup i s-a dat să țină minte un număr format din două cifre, iar celuilalt, un număr format din șapte cifre. Li s-a spus să se ducă pe hol, unde li s-au oferit două variante de gustări – o felie de tort de ciocolată sau un bol cu salată de fructe. Era de două ori mai probabil ca studenții cărora li s-a dat să țină minte un număr format din șapte cifre să aleagă tortul, comparativ cu ceilalți. Cercetătorii implicați în acest studiu au considerat că aceia care trebuiau să rețină mai multe cifre aveau o porțiune mai mare de creier ocupată – aveau o „încărcare cognitivă“ – ceea ce făcea să le fie

mai greu să reziste unei tentații dulci.

Hai să traducem asta în viața reală.

Jenny se desparte de prietenul ei. Ce face?

a) Se duce acasă și își pregătește o masă echilibrată nutrițional, un pahar cu apă minerală și câțiva stropi de lime?

b) Renunță la dietă în favoarea unui pahar de vin cu fetele?

Adam simte că șeful lui îl șicanează. Ce face?

a) Se duce la sală și comandă un suc de morcovi?

b) Se duce la bar cu prietenii?

Cert este că am trecut cu toții prin asta și că **avem cu toții tendința de a lăsa baltă bunele intenții când suntem stresați sau copleșiți, indiferent cât de deștepți suntem.** În aceste genuri de situații, prietenii și familia vor fi aceia care te vor ajuta să rămâi pe linia de plutire.

AFLĂ CE EFECTE AU ALȚII ASUPRA TA

Sincer vorbind, când începi să postești, voința de oțel și talia care se subțiază sunt intimidante pentru ceilalți. Nou-descoperita energie probabil că este enervantă. Vor fi oameni care se vor alătura distracției, dar vor fi și alții precum amabila doamnă Doyle din vecini, care abia așteaptă să-ți pună bețe în roate. Înarmează-te cu scuza potrivită („Așa a spus doctorul“ sau „Scuze, sunt alergic la prăjitură“) și treci mai departe.

Apoi, mai există **vampirii energetici.** Sigur că sună puțin cam melodramatic, dar fac pariu că îți poți aminti de o perioadă din viața ta când, aflat în preajma unei anumite persoane, te simțeai secătuit. Dacă da, încearcă să-ți restrângi cercul de cunoștințe și ține minte că, atunci când postești, e mai bine să fii egoist în privința rezervelor tale de energie. Acesta e un egoism *bun*.

Și nu este vorba doar ca postul să aibă succes. **Aceia cu care**

îți petreci vremea au un impact foarte concret asupra ta, influențându-ți silueta. Un studiu publicat în *New England Journal of Medicine* a arătat cât de influenți îți sunt prietenii. Analizând o comunitate de 12 067 de oameni, de-a lungul unei perioade de 32 de ani, cercetătorii au descoperit că era mai probabil ca subiecții să se îngrașe și să ajungă obezi dacă prietenii lor păteau la fel. Când există o prietenie deosebit de strânsă între doi oameni, șansele de a se influența unul pe celălalt sunt chiar mai mari. Dacă unul dintre prieteni devine obez, șansele ca și celălalt să ajungă la fel aproape că se triplează. Din fericire, dacă îți petreci timpul cu oameni slabi, efectul este similar.

Totuși, în general, te sabotezi singur. Știi la fel de bine ca mine cât de ușor pot fi uitate bunele intenții. Când te duci dimineața să-ți cumperi o cafea ca să te trezești, ajungi să-ți cumperi și o brioșă, un pahar cu vin devine o sticlă, iar tolănitul pe canapea ia locul mersului la sală. Înțelegi ideea… așa că păstrarea voinței este sarcina principală.

ALEGE-ȚI CU ÎNȚELEPCIUNE MEDIUL

Să revenim la povestea postului pe care l-am ținut în India…

Sus, în munții Himalaya, prima masă a zilei, un simplu *dhal* de linte și un curry cu legume, se servea la prânz. Evadarea pentru a mânca totuși ceva mai consistent însemna un drum de o oră în amonte, până la o brutărie germană, sau să iei ricșa până în cel mai apropiat oraș. Dacă erai suficient de fraier să-ți lași gustările vraiște, maimuțele ți le furau imediat. Cu alte cuvinte era *extrem* de greu de suportat.

Compară asta cu viața celor mai mulți dintre noi. **Mâncare și ocazii de a mânca sunt pretutindeni în jurul nostru. Împreună cu puținele ocazii de a fi activ zi de zi, capeți ceea ce savanții numesc mediu „obezogenic“.** Termenul a fost

folosit prima dată de cercetătorii Boyd Swinburn și Garry Egger, de la Universitatea Deakin, din Australia, care îl definesc astfel:

> *Suma influențelor pe care mediul, ocaziile sau condițiile de trai le au asupra apariției obezității la indivizi sau la populații întregi.*

Când postești, mai ales pentru prima dată, are sens să te gândești unde îți vei petrece timpul. De exemplu, ai grijă ca ședința săptămânală de cumpărături să nu coincidă cu prima dimineață când sari peste micul-dejun. Dacă ești la serviciu, golește-ți cutia cu gustări și fă-ți provizii de ceaiuri din plante. Pentru fiecare situație care se poate ivi există și un mod de a face față. Fă-ți o regulă din a te gândi bine înainte de a începe.

Există o modalitate prin care starea de spirit ți se poate modifica dramatic, din calmă și stăpânită, în nervoasă și tensionată. Motivul clasic pentru care cu toții suntem gata să renunțăm este… da, faptul că nu am dormit bine noaptea.

DORMI CA UN PRUNC

Ei bine, poate nu chiar – a dormi ca un prunc înseamnă să te trezești o dată la câteva ore –, dar ai înțeles ce vreau să spun. **Somnul sănătos este opusul stării comatoase induse de alcool și e incredibil de util.**

Dacă nu dormi destul, te simți mai flămând, așa că postul devine mai dificil. Savanții cunosc de mult faptul că **mulți hormoni sunt afectați de somnul neregulat,** însă abia în ultimii ani hormonii care controlează apetitul și îngrășarea au fost cercetați cu mai multă atenție și puși în legătură cu calitatea somnului.

Altfel spus… **Chiar dacă ai o voință puternică, nu poți scăpa de faptul că ești o pungă cu hormoni.** Grelina și leptina formează un adevărat parteneriat în lumea hormonilor. (După cum am văzut, grelina este o substanță produsă de tractul

intestinal, care induce foamea sau apetitul. În contrapartidă, leptina are rolul de a transmite creierului că ești sătul ori satisfăcut, așa că trebuie să încetezi să mănânci, doar dacă n-o faci din motive emoționale.)

Evident, aceste două substanțe ar trebui să lucreze în echilibru pentru ca tu să mănânci când îți este foame și să te oprești atunci când ești sătul. Ei bine, iată care este partea proastă… Nivelul de grelină e *mai mare* la oame- nii care fie dorm puțin, fie au un somn neregulat, comparativ cu cel al oamenilor care dorm sănătos șapte, opt ore.

La nivel elementar, a fi treaz la ore ciudate sau neregulate contravine ritmurilor biologice naturale ale corpului și multe funcții, inclusiv digestia, hormonii și metabolismul, pot fi afectate. Cei care lucrează în ture sau echipajele de pe avioane, care schimbă regulat fusele orare, au de-a face cu o provocare mult mai mare decât aceia care, din când în când, se uită la televizor până noaptea târziu. Acesta este motivul pentru care peste tot în aeroporturi și spitale există automate – **o gustare dulce e mult mai ispititoare când ești epuizat.** Cu alte cuvinte, atunci când ești privat de somn, nu prea mai deții controlul. Oboseala poate sabota o dietă ori intențiile tale sănătoase și este unul dintre principalele motive pentru care e atât de greu să modifici greutatea unui bebeluș. Așa că, dacă ești suficient de norocos să poți alege când să dormi, nu te jena dacă te culci devreme.

Și, în sfârșit, nu este vorba de *numărul* orelor de somn, ci de *calitatea* lor. Așadar, ce anume afectează somnul? Ei bine, mă tem că e vorba de vinovații obișnuiți: prea multă cofeină, stresul și mâncatul seara târziu.

SOMNUL, ȘANSA DE A VISA

Nu te alarma dacă visele devin prea vii când îți schimbi

dieta și începi să postești. Și asta face parte din starea de spirit a postului. Nu uita, postul a fost folosit în scopuri spirituale – un soi de detoxifiere a minții, dacă vrei să-i spui așa. Lasă-ți subconștientul să se manifeste. Ai putea chiar încerca să ții un jurnal al viselor dacă ești de părere că acestea pot fi instructive. În cel mai rău caz, poate fi distractiv!

CÂND TE TREZEȘTI

O trezire bruscă, când sună deșteptătorul, nu prea se potrivește cu un stil de viață zen. Creează-ți o rutină matinală cât mai simplă posibil pentru ca hormonii de stres atât de agasanți să nu dea năvală determinându-te să-ți întrerupi postul cu patru ore mai devreme. Garantat, nu mulți dintre noi sunt în stare să se trezească la răsăritul soarelui, odată cu ciripitul păsărelelor, dar măcar alege un sunet pașnic al deșteptătorului, nu ceva strident.

INDUCEREA SOMNULUI

Dacă trupul îți este obosit e mai ușor să adormi. Prin urmare, dacă s-a făcut ora de culcare, iar tu ai exces de energie, gândește-te să îl epuizezi… ăăă… într-un mod distractiv. Dar, dacă preferi ceva mai puțin caracteristic adulților, o baie caldă reprezintă o metodă clasică simplă și la fel de bună pentru copiii mari, ca și pentru cei mici.

PREGĂTEȘTE-TE PSIHIC

În cazul în care cochetezi cu gândul unui post, iar mintea ta ar dori puțină pregătire, iată câțiva pași care te-ar putea ajuta să-ți creezi starea de spirit potrivită, oferiți prin bunăvoința profesoarei de meditație Sandy Newbigging.

PASUL 1: FII DISPUS SĂ TE SCHIMBI

Majoritatea oamenilor au zone de confort foarte incomode în realitate. Ideile care îi fac să se limiteze singuri, problemele de sănătate și situațiile de viață dificile pot deveni prea familiare, iar familiaritatea poate da un sentiment de siguranță. Fii complet sincer cu tine însuți când răspunzi la aceste întrebări:

• Ești dispus să tragi o linie pe nisip și să treci dincolo de ea, într-un teritoriu necunoscut?

• Ești dispus să faci lucrurile altfel?

• Ești dispus să ai încredere, cu toate că la început unele lucruri s-ar putea să ți se pară fără rost?

• Ești dispus să faci tot ce e necesar pentru a crea imboldul care să te ducă spre obiceiuri noi, mai sănătoase?

Dacă da, e nemaipomenit!

PASUL 2: STABILEȘTE-ȚI CLAR REZULTATELE DORITE

Tu ești atât arhitectul, cât și constructorul corpului tău fizic. În fiecare zi, îți petreci 24 de ore făcând lucruri care îți determină forma siluetei, greutatea și starea de sănătate. Vestea grozavă e că depinde de tine cum îți folosești timpul și nu există limite în modelarea incredibilului corp pe care ți-l dorești.

Știind *de ce* vrei să adopți noua formulă de post te poate ajuta să-ți păstrezi motivația și să perseverezi până obții rezultatele dorite. **Atunci când decizi care îți sunt scopurile, e bine să le formulezi într-o manieră pozitivă.** De pildă, în loc de „nu mai vreau să fiu gras“, este mult mai convingător și mai motivant să te concentrezi pe „vreau să fiu slab, plin de energie și cu mintea limpede“. Gândește-te un moment la ceea ce vrei și de ce vrei, apoi notează în jurnal pentru a putea reveni mai târziu la acel gând, când ai nevoie să-ți amintești.

PASUL 3: NU FI ASPRU CU TINE ÎNSUȚI

Tranziția de la vechiul tău fel de a fi la obiceiurile mai sănătoase e mult mai probabil să se petreacă dacă nu ești aspru cu tine însuți. Este firesc pentru oameni să evite durerea și să aleagă plăcerea. Dacă asociezi noile obiceiuri alimentare cu durerea, disconfortul sau disciplina strictă mărești probabilitatea de a renunța înainte ca noile obiceiuri să-ți intre în sânge.

Pe de altă parte, dacă legi noile obiceiuri de plăcere, e mai ușor pentru mintea ta și astfel cresc șansele de a avea succes. **Stabilește-ți intenția de a fi blând cu tine însuți în timp ce implementezi schimbările dorite.** Vor fi momente când s-ar putea să ieși din starea de bine. Dacă se întâmplă, nu te da bătut. Ridică-te, sprijinindu-te de gânduri încurajatoare. Felicită-te pentru faptul că dorești să-ți îmbunătățești sănătatea și, cât de blând posibil, scutură-te de praf, lasă trecutul în urmă și mergi mai departe gândind pozitiv și cu inima împăcată.

PASUL 4: MODELEAZĂ-ȚI IMAGINEA DE SINE

Ești ceea ce crezi că ești și vei deveni ceea ce crezi că vei deveni. Imaginea de sine este părerea pe care o ai despre tine. Imaginea de sine îți determină succesul în viață deoarece: a) influențează felul cum te simți; b) influențează alegerile pe care le faci și care, acumulate, formează cadrul vieții tale. Chiar dacă nu crezi imediat că este adevărat, dacă începi să gândești intenționat că ești o persoană mai pozitivă, mai încrezătoare și mai sănătoasă, vei începe să iei acele decizii care vor crea o persoană și o viață ce reflectă imaginea de sine.

În cele din urmă, poate fi decizia ta să-ți modelezi imaginea de sine într-un mod care te va ajuta să simți că meriți succesul din punct de vedere al sănătății. Să fie acum momentul în care preiei controlul opiniilor pe care le ai

despre tine.

PARTEA A TREIA

PUNEREA ÎN PRACTICĂ A POSTULUI

- REGULI DE NUTRIȚIE ÎN TIMPUL POSTULUI
- REGULI DE FITNESS ÎN TIMPUL POSTULUI
- A POSTI ÎN SIGURANȚĂ

CAPITOLUL 8

REGULI DE NUTRIȚIE ÎN TIMPUL POSTULUI

MĂNÂNCĂ BINE

Problema celor mai multe informații despre post este că se concentrează doar asupra postului efectiv, nu și asupra a ceea ce trebuie să mănânci. **Dacă mănânci mai puține calorii, ceea ce mănânci devine și mai important.** De ce? Avem nevoie de nutrienți pentru ca glandele și organele corpului să funcționeze bine și să ardă grăsimea. Reducerea substanțelor nutritive prin consumul de alimente procesate poate lipsi trupul de vitaminele, mineralele, grăsimile și proteinele esențiale necesare păstrării unui sistem imunitar sănătos, refacerii după traumatisme sau boli, menținerii unor mușchi puternici și funcționării optime a metabolismului. Acesta este motivul pentru care volumul de față include reguli de nutriție și planuri, dar și rețete practice de post pentru a te ajuta să te orientezi.

REGULA 1: MĂNÂNCĂ DOAR MÂNCARE „ADEVĂRATĂ“

Asta înseamnă fără false alimente și fără băuturi dietetice. Dacă ai crescut în Marea Britanie, sunt șanse să ai amintiri dragi despre snackurile de porumb de un portocaliu strălucitor și despre băuturile acidulate care îți colorau limba în roșu ori albastru. E de sperat că acum te-ai maturizat și că mănânci

multă salată cu rucola și parmezan, anghinare prăjită și pește-undițar. Măcar dacă așa ar sta lucrurile în cazul tuturor. Bucătari celebri ar putea afirma că aceasta este starea normală de lucruri, dar nu se întâmplă chiar așa. Majoritatea oamenilor consumă încă, din păcate, o grămadă de alimente procesate, rafinate, sărace în fibre și în substanțe nutritive.

Cu toate acestea, nu toate alimentele procesate sunt rele. De fapt, unele sunt chiar grozave. Mâncarea la conservă fără adaos de zahăr sau sare, fructele și legumele proaspete congelate sunt doar câteva exemple de produse care nu trebuie să-ți lipsească din cămară și din congelator. De așa-zisele gustări ușoare, cu conținut scăzut de calorii și grăsimi, trebuie să te ferești, deoarece adesea sunt pline de chimicale și de zaharuri ascunse.

În multe produse sărace în grăsimi, grăsimea este, pur și simplu, înlocuită cu carbohidrați procesați sub formă de zahăr. Citește eticheta obișnuitei tale gustări cu conținut redus de grăsimi (fac excepție produsele lactate, al căror conținut redus de grăsimi este real) și fac pariu că vei vedea cuvinte care se termină în „ză“. Diverse forme de zahăr, fie ele zaharoză, maltoză, glucoză, fructoză sau sirop de porumb, care sună oarecum sănătos, determină acumularea de kilograme, mai ales în zona taliei.

Și alimentele intens procesate pot fi pline de chimicale. Există un pericol real ca **substanțele chimice din mediu să aibă un efect de blocare a hormonilor care controlează pierderea în greutate.** Când creierul e afectat de toxine este posibil ca semnalul trimis de hormoni să fie bruiat. Motivul pentru care suntem nesiguri de amploarea problemei este că e imposibil să se testeze miile de produse chimice care contribuie la efectul de „cocktail“ asupra organismului. Este mai bine să exagerezi cu precauția și să controlezi ce poți. **Hrănește-te cu**

mâncare „adevărată“!

Dar în ce constă o dietă cu mâncare adevărată?

PROTEINE

Proteinele sunt alcătuite din aminoacizi, sunt numite adesea „cărămizile vieții“ și avem nevoie de ele pentru a trăi și a fi în formă. Proteinele din surse animale – carne, lactate, pește și ouă – conțin toți aminoacizii, motiv pentru care sunt catalogate „proteine complete“. Și boabele de soia intră în această categorie. Să fie foarte clar, o dată pentru totdeauna: **ouăle sunt sănătoase!** Ouăle au trecut prin vremuri grele în decursul anilor. Mai întâi, teama de salmonella, apoi, nedreapta legătură cu colesterolul. Ouăle au un conținut scăzut de grăsimi saturate și, dacă mănânci ouă dimineața, e mai puțin probabil să-ți fie foame mai târziu în cursul zilei.

Legumele furnizează proteine incomplete. Dacă ești vegetarian sau vegan, îți obții proteinele din oleaginoase, semințe, legume și cereale, dar ai nevoie de o mare varietate pentru a te asigura că ai parte de toată gama de aminoacizi esențiali.

PONT IMPORTANT:

• Include mai multă fasole și linte în mesele tale. Exemplele includ fasole roșie, fasole neagră, năut sau linte roșie și verde. Sunt bogate în proteine și conțin carbohidrați complecși care asigură o eliberare lentă și susținută a energiei. De asemenea, conțin fibre, care ar putea fi de ajutor la controlul grăsimilor din sânge. Încearcă să le adaugi în tocănițe, în mâncăruri făcute la cuptor, în supe și salate.

CARBOHIDRAȚI

Carbohidrații reprezintă unul dintre cele mai controversate subiecte legate de nutriție și de pierderea în greutate. Ani de

zile, ni s-a spus că mâncăm prea multă grăsime și că grăsimile saturate reprezintă cauza principală a bolilor de inimă. Dar, recent, unii specialiști au contestat această părere, sugerând că acești carbohidrați sunt cei responsabili de obezitatea epidemică și de o întreagă serie de boli. Ar trebui să renunțăm la carbohidrați, să evităm grăsimile sau, pur și simplu, să mâncăm mai puțin și să facem mai multe exerciții?

Când corpului îi este foame de carbohidrați, caută energie în depozitele de glicogen. Apa se leagă de fiecare gram de glicogen, astfel încât este ușor să obținem o spectaculoasă pierdere în greutate – singura problemă este că în cea mai mare parte e vorba de apă! Pe lângă diminuarea rezervelor de glicogen, vei începe să pierzi și grăsime, dar *nu* mai repede decât printr-o metodă mai sănătoasă (și mai ușoară) de slăbit.

Adevărul este că acestea sunt grăsimi sănătoase *și* carbohidrați sănă- toși. Evitarea cu totul a carbohidraților este inutilă și potențial primejdioasă. Cheia stă în a recunoaște că nu toți carbohidrații sunt creați egal. Carbohidrații cu indice glicemic scăzut (IG), care se găsesc în fructe bogate în fibre, fasole, cereale nerafinate și legume, sunt importanți pentru o sănătate bună și pot susține activ pierderea în greutate – de pildă, prin reducerea poftei de mâncare și prin aportul de energie.

Cu toate astea, carbohidrații rafinați cu indice glicemic mare, cum sunt cei din băuturile răcoritoare, pâinea albă, produsele de patiserie, anumite cereale pentru micul-dejun și îndulcitori, nu doar că îngreunează pierderea în greutate, dar pot afecta sănătatea pe termen lung. Studiile au arătat că, dacă se consumă mulți carbohidrați cu IG mare, crește riscul apariției bolilor de inimă și a diabetului de tip 2.

În ultimii ani, s-au făcut multe cercetări asupra dietelor sărace în carbohidrați. Inițial, s-a crezut că s-ar putea să

afecteze oasele și rinichii, dar se pare că nu e cazul decât dacă este vorba de o problemă preexistentă la rinichi. **Dietele sărace în carbohidrați pot fi eficiente în curele de slăbire și inhibă apariția factorilor de risc pentru bolile de inimă și diabet. Cu toate acestea, comportă anumite riscuri.**

În primul rând, aportul scăzut de fructe, de legume și cereale integrale al unei diete sărace în carbohidrați reduce cantitatea de anumite vitamine și minerale, în special de acid folic, care este vital pentru femeile care ar putea rămâne însărcinate. În al doilea rând, eliminarea carbohidraților nerafinați reduce dramatic cantitatea de fibre din dietă, ceea ce duce la constipație și modifică echilibrul bacteriilor intestinale. Pe termen lung, acest lucru poate duce la creșterea riscului de cancer colorectal. **În sfârșit, o dietă săracă în carbohidrați și bazată pe proteine animale a fost asociată cu un risc semnificativ crescut de mortalitate.** Nivelurile ridicate de carne și produse lactate creează substanțe numite prostaglandine care sunt inflamatoare. **Efectele secundare ale unei diete foarte sărace în carbohidrați includ respirația urât mirositoare, căderea părului, schimbări de dispoziție, constipație și oboseală.** După părerea mea, acesta e un preț prea mare în condițiile în care pierderea în greutate se poate realiza la fel de repede și fără efecte secundare.

Din acest motiv, cu toate că n-aș recomanda niciodată renunțarea la car- bohidrați ca grup alimentar, **rețetele mele se concentrează pe carbohidrați nerafinați, cu indice glicemic scăzut, evitând carbohidrații rafinați, cu indice glicemic mare.** Pe lângă faptul că îmbunătățesc starea de sănătate, carbohidrații cu indice glicemic scăzut eliberează mai încet glucoză în fluxul sangvin, ceea ce duce la o eliberare mai susținută de energie, în loc să se înregistreze creșterile și căderile care apar atunci când mănânci mulți carbohidrați cu

indice glicemic mare.

PONT IMPORTANT:

• Consumă carbohidrați voluminoși ca să slăbești. Când alegi alimente „mari“, cum sunt fructele, legumele, salatele și supele, care sunt pline de fibre și de apă, mănânci multă mâncare care te umflă, dar care nu conține multe calorii.

GRĂSIME

Din moment ce grăsimea reprezintă cea mai importantă sursă de calorii, a mânca mai puțină grăsime te poate ajuta să slăbești. Totuși, grăsimea e, de fapt, o substanță nutritivă vitală și o parte importantă a dietei deoarece furnizează acizii grași esențiali necesari absorbției vitaminelor, îți oferă o piele sănătoasă, ajutând la dezvoltarea și la reglarea funcțiilor organismului. De fapt, **dacă mănânci prea puțină grăsime pot să apară probleme de sănătate.**

Tipurile potrivite de grăsime, în cantități corecte, te pot ajuta să te simți sătul mai mult timp, așa că **încearcă să nu te gândești la grăsime ca fiind inamicul de moarte al dietei, ci, mai degrabă, un aliat util în urmărirea unui stil de viață sănătos!** Adăugarea unei mici cantități de grăsime ajută organismul să absoarbă substanțele nutritive și dă savoare mâncării, așa că rețetele au fost create ținând cont de acest aspect. Alege grăsimi sau uleiuri monosaturate (de exemplu, uleiul de măsline sau de rapiță) deoarece acest gen de grăsimi este mai bun pentru inimă. Uleiul de nucă de cocos poate fi o alegere bună la gătit, deoarece este stabil la căldură.

PONTURI IMPORTANTE:

• Crește cantitatea de grăsimi esențiale – consumă cel puțin două porții de pește gras pe săptămână. Exemplele includ macrou, sardine, somon. Peștii grași conțin un tip de grăsime

polinesaturată, numită omega 3, care ajută la protejarea organismului împotriva afecțiunilor cardiace. Dacă nu mănânci pește, folosește ulei din semințe de in la salate și mănâncă nuci.

• Dacă folosești unt, rezumă-te la o peliculă foarte subțire întinsă pe pâine sau la foarte puțin, pentru aromă, când gătești.

• Alege carne slabă și pește ca alternative cu mai puțină grăsime la carnea grasă.

• Alege produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi, cum ar fi laptele degresat sau semidegresat și iaurtul natural cu puțină grăsime.

• Fă mâncarea la grătar, fierbe-o, fă-o la aburi sau la cuptor, în loc s-o prăjești sau s-o gătești cu ulei ori cu alte grăsimi.

• Ai grijă la sosurile cremoase și la dressinguri – înlocuiește-le cu sosuri făcute din roșii. Adaugă ierburi, lămâie, mirodenii și usturoi la mâncărurile cu puțină grăsime, pentru a le spori aroma.

• Folosește brânza ca topping, nu ca masă în sine – cu alte cuvinte, fără macaroane cu brânză! Alege brânză cu aromă puternică, cum ar fi parmezanul sau brânza de capră, astfel încât să folosești doar o cantitate mică.

REGULA 2: RENUNȚĂ LA ZAHĂR

Prea mult zahăr te îngrașă și are un efect de îmbătrânire asupra pielii. Zahărul are legătură cu colagenul și elastina și reduce elasticitatea pielii, făcându-te să arăți mai în vârstă decât ești. Rețetele pe care le ofer folosesc fructe cu conținut scăzut de zahăr pentru a adăuga puțină dulceață – uneori, o cantitate mică de îndulcitor natural, precum mierea, este în regulă –, dar, în general, zahărul nu e bun și este mai bine să fie evitat.

PONT IMPORTANT:

• Rezumă-te la ciocolata neagră dacă ți-e poftă de ciocolată

(se întâmplă uneori!) fiindcă majoritatea oamenilor au nevoie de mai puțină ciocolată de acest fel pentru a se simți satisfăcuți.

REGULA 3: ATENȚIE LA ALCOOL

De-a lungul anilor, conținutul de alcool al majorității băuturilor a crescut. Un pahar mic de vin (175 ml) ar putea însemna două unități. Nu uita, alcoolul conține calorii goale, așa că gândește-te să reduci cantitatea dacă vrei să slăbești. Există un maximum de două unități pe zi pentru femei și de trei pentru bărbați. De exemplu, la bar, o măsură (25 ml) de alcool înseamnă cam o unitate, iar o jumătate de halbă de bere, bere, bitter sau cidru înseamnă o unitate, o unitate și jumătate.

PONT IMPORTANT:

• Dacă ieși seara în oraș, încearcă o băutură răcoritoare sănătoasă, un suc tonic sau un suc de struguri fără alcool, ca substitut gustos al vinului. Și berea fără alcool devine tot mai populară și se găsește în cele mai multe restaurante și baruri.

REGULA 4: MĂNÂNCĂ FRUCTE, NU LE BEA

Dacă bei circa un litru (patru căni) de suc de fructe, nu uita că asta înseamnă 500 de calorii. E în regulă dacă ții un post pe bază de sucuri, dar este prea mult dacă reprezintă doar o gustare. Ai fi putut mânca ton cu un cartof copt și două fructe, la aceeași cantitate de calorii.

PONTURI IMPORTANTE:

• Bea ceaiuri din plante (mai ales ceai verde, care ar putea ajuta la pierderea grăsimii).

• Poți să bei o cană sau două de ceai ori de cafea. O cantitate mică de lapte este permisă, dar ai grijă să fie foarte mică atunci când postești.

• Bea apă atunci când postești, încercând să ajungi la un aport de lichide de 1,2–2 litri (4¾–8 căni) pe zi. Apa nu doar că

va ține foamea la distanță, dar te va ajuta să rămâi hidratat.

REGULA 5: EVITĂ RATEURILE

PONTURI IMPORTANTE:

• Mănâncă bine înainte de a începe postul. Când începi să postești prima dată, s-ar putea să-ți fie foame în intervalele de timp în care mâncai, de obicei, și să te simți ușor amețit dacă ai mâncat alimente bogate în zahăr la ultima masă. Nu este un semn că te topești pe picioare ori că ești lihnit, iar aceste senzații de foame dispar, de obicei, după trecerea perioadei în care luai de regulă masa. Încearcă să-ți iei carbohidrații necesari din fructe, legume și cereale integrale și consumă o cantitate serioasă de proteine, care te vor face să te simți sătul un timp mai îndelungat. Respectând planurile de post, lucrurile vor deveni foarte simple.

• Fă-ți rezerve pentru mese rapide. Ai grijă să ai mereu în frigider și în dulap ingredientele necesare pentru a-ți putea încropi repede mâncarea – legume călite, supe și salate.

• Nu lustrui farfuriile copiilor. Să mănânci resturile rămase de la copii este o metodă sigură de a te îngrășa. După ce copiii au terminat de mâncat, pune imediat farfuriile în chiuvetă sau în mașina de spălat, pentru a nu cădea pradă tentației!

• Ia-ți o farfurie mai mică. Cea mai mare parte din senzația de foame sau de sațietate e psihologică. Dacă vedem o farfurie uriașă, doar pe jumătate plină, vom avea senzația că n-am mâncat destul. Însă, dacă farfuria e mică, dar complet plină, vom simți subconștient că am mâncat destul.

• Atenție la efectul „frappuccino“! Cafeaua neagră conține doar 10 calorii, dar o cafea cu lapte poate avea de la 100 de calorii, un cappuccino mic standard o valoare uluitoare de peste 350 de calorii, cât are unul *grande*. La fel ca în cazul farfuriei, redu dimensiunile cănii și îți vei micșora și talia. Nu te

teme să ceri doar o jumătate de porție de lapte – vorbește clar: „Nu umpleți cana“. Eu fac asta tot timpul și cei mai buni barmani pricep din prima ce vreau!

• Sandviciul s-a transformat în omniprezentul „prânz pe fugă“ plin de carbohidrați. Renunță la felia de pâine de deasupra, pentru a reduce carbohidrații rafinați, și pune în loc un mic snop din frunze de salată verde și un *dressing* sănătos.

• Nu încerca să schimbi totul deodată. Și așa e dificil să scapi de obiceiurile proaste. Concentrează-te asupra renunțării la câte un obicei odată.

• Dacă ești părinte, alege-ți cu înțelepciune masa la care să renunți. Eu am încercat să postesc având alături un țânc care nu pricepe de ce mami nu mănâncă și care mi-a îndesat efectiv în gură o mână de paste cu ton.

• Împarte porțiile corect. Dacă reduci numărul de mese, e logic că mărimea porțiilor trebuie să fie mai mare decât dacă ai mânca cinci mini-mese pe zi. Folosește pe post de ghid secțiunea cu rețete pentru a vedea cât de mari ar trebui să fie porțiile.

CAPITOLUL 9

REGULI DE FITNESS ÎN TIMPUL POSTULUI

DE CE SĂ FACI EXERCIȚII FIZICE?

Vechiul dicton „minte sănătoasă în corp sănătos“ e plin de miez, dar sabotorii bunelor intenții – Ispita, Amânarea și Neatenția – fac din exercițiile fizice o activitate accidentală pentru majoritatea oamenilor.

Să faci exerciții poate fi dificil mai ales dacă jonglezi cu obligațiile existente atunci când ești părinte. Deși știu că mă voi simți mult mai bine după aceea, în unele zile, dacă soțul meu nu m-ar da pe ușă afară, îmbrăcată în ținuta de alergat, cel mai probabil, aș cădea victimă celor trei sabotori. Fie că este vorba de îndelung tărăgănatele ritualuri de culcare sau de curățat spaghetele de pe pereții din bucătărie, dorința cea mai arzătoare a unui părinte este ca, seara, să se prăbușească pe o canapea, să aibă în mână un pahar cu vin și să urmărească ultimul serial polițist la televizor. Sau poate că numai eu sunt așa.

Dar, serios, trebuie să facem exerciții fizice? Este o întrebare care mi se pune adesea la centrul meu de sănătate. **Mulți oameni cred că exercițiile înseamnă doar să arzi calorii, însă este vorba de mult mai mult.** În afară de faptul că te ajută să obții și să-ți menții greutatea ideală, activitatea fizică are următoarele beneficii:

- Reduce riscul apariției bolilor de inimă, a atacului

cerebral, a diabetului de tip 2 și a câtorva tipuri de cancer.

• Te ajută să-ți menții oasele puternice și sănătoase.

• Îți îmbunătățește starea de spirit, reduce stresul și te ajută să dormi mai bine.

• Îți dă forță și flexibilitate – calități care se regăsesc atât în plan fizic, cât și psihic.

De asemenea, cred că, pe lângă toate aceste beneficii valoroase, exercițiile dau viață anilor tăi.

Uneori, e vorba doar de a face exercițiile mai importante pentru tine. În plus, dacă plătești în avans niște ore, îți va fi mai greu să nu le faci. Zilele mele sunt spectaculos îmbunătățite de 30–60 de minute de exerciții, indiferent dacă alerg cu câinele pe plajă sau dacă fac Pilates cu fetele. Exercițiile îți oferă necesara varietate, o stare de bine, o strălucire, un sentiment de realizare și de perspectivă, plus că te ajută să compensezi orice sentiment de vină că te bucuri de un pahar de Sauvignon la sfârșitul zilei!

CÂT DE MULT EXERCIȚIU E NECESAR?

În 2010, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a emis o recomandare generală privind volumul de activitate fizică necesară pentru a fi sănătoși. S-a recomandat ca adulții (vârsta 18–64) să facă **măcar 2½ ore de activitate fizică moderată, 1¼ oră de activitate fizică intensă sau o combinație dintre cele două, în fiecare săptămână.** De asemenea, ar trebui ca, în fiecare săptămână, să includem și două sesiuni de activități care să ne întărească mușchii, cum ar fi ridicarea de greutăți. Cu toate că **putem respecta aceste recomandări făcând doar cinci sesiuni de câte 30 de minute pe săptămână,** mai puțin de o treime din femeile britanice fac suficientă mișcare pentru a fi sănătoase. Iar avantajele nu se opresc la 30 de minute. OMS subliniază că putem obține beneficii suplimentare dacă dublăm acești timpi minimi recomandați.

Interesul este adesea îndreptat către activități fizice structurate, cum ar fi folosirea benzii de alergat sau a bicicletei statice, dar această cale este departe de a fi singura atunci când vine vorba de arderea caloriilor. Cu toții am auzit sfatul de a coborî din autobuz cu o stație mai devreme sau de a urca pe scări, în loc să luăm liftul, dar, în realitate, cât de des facem așa? Ei bine, gândește-te doar... pe măsură ce tehnologia progresează, stăm tot mai mult în fața calculatoarelor, facem cumpărături online, în loc să mergem prin magazine, ținem legătura cu prietenii pe Skype sau pe Facebook, în loc să ne întâlnim față-n față, ne uităm la televizor pentru a ne relaxa la sfârșitul unei zile obositoare și, uneori, suntem atât de ocupați, încât nu credem că ne putem îngădui să facem cinci minute în plus mergând pe jos, în loc să luăm mașina... Treaba este că, dacă vrei să slăbești, energia totală pe care o arzi trebuie să fie mai mare decât cantitatea de hrană pe care o mănânci și **fiecare mic pas ajută.**

Activitățile nestructurate sunt numite *termogeneză* prin activitate lipsită de exercițiu (TALE) și includ activitățile consumatoare de energie care nu sunt efectiv exerciții. TALE e foarte interesant pentru că unii dintre noi chiar își modifică nivelul TALE în funcție de ceea ce mănâncă, fără ca măcar să se gândească la asta. Cu alte cuvinte, **unul dintre secretele celor care sunt slabi de la natură este că ei se agită și se mișcă mai mult dacă mănâncă în exces.** De fapt, una dintre modalitățile de identificare a diferitelor tipuri de corpuri, pe care le-am învățat în timpul pregătirii făcute în India, era să observ cât de mult se agită oamenii atunci când îi consultam! Fără excepție, cei care „aveau nișcorici“ erau slabi de la natură. Așa că, dacă ești mai mult genul care zace pe canapea, să faci o plimbare în loc de cină este clar o idee foarte bună! Un pedometru clasic îți poate spune cât de mult mergi în fiecare zi

și încercarea de a bate recordul zilei precedente poate crea dependență. Următoarea generație de monitoare ale activității contorizează fiecare mișcare făcută, iar unele te ajută chiar să-ți înțelegi tiparele de somn.

CE ESTE UN EXERCIȚIU FIZIC?

Activitatea fizică nu înseamnă doar să transpiri la sală – contează orice fel de mișcare ce îți taie puțin respirația, te încălzește, făcându-te să asuzi un pic, și face inima să îți bată mai repede (da, știu la ce te gândești și contează și acest soi de mișcare). **Poți alege să faci sport, excursii, exerciții structurate sau treabă în casă.** Chiar și schimbările mici sunt benefice și vei profita mai mult de pe urma unei plimbări rapide decât de pe urma ștergerii prafului, o dată pe lună, de pe cardul de membru la vreo sală de gimnastică. Dacă n-ai fost niciodată foarte activ, nu-i prea târziu să începi. Cheia dezvoltării unui stil de viață activ, pe care să-l poți menține pe termen lung, e să-ți găsești o activitate care **să-ți facă plăcere.**

CUM GĂSEȘTI INSPIRAȚIA

Am descoperit că nimic nu funcționează mai bine decât puțină inspirație atunci când vine vorba de schimbarea obiceiurilor. De-a lungul ultimelor două decenii, evenimentele caritabile, precum maratoanele, crosurile de 10 kilometri, ciclismul sportiv și competițiile de aventură au contribuit la motivarea oamenilor de a se antrena cu un scop în minte. Cine s-ar fi gândit că 10 000 de femei purtând sutiene strălucitoare vor participa entuziasmate la maratonul Moonwalk, desfășurat noaptea în Londra și Edinburgh, mânate doar de un spirit de camaraderie și cu scopul comun de a strânge bani pentru găsirea unui leac împotriva cancerului la sân?

Și gimnastica a fost revoluționată – nu mai e vorba doar de

a simți durere. Ședințele de zumba, salsa și hula hooping, la care distracția este la fel de importantă ca arderea caloriilor, fac parte acum din programele de fitness ale multor persoane. Gimnastica în aer liber, de tipul antrenamentelor militare, îi face pe oamenii de toate formele, dimensiunile și vârstele să se tăvălească prin noroi și să execute flotări în fiecare dimineață de duminică. Pentru cei care doresc să meargă chiar mai departe, ciclismul pe șosea sau montan, kitesurfingul și triatlonul sunt evenimente accesibile, la care poți participa indiferent de nivelul de pregătire.

SFATURI IMPORTANTE:

• Fă o rezervare pentru o vacanță activă, ca punct de pornire.

• Înscrie-te la un cros sau la un marș caritabil.

• Creează-ți o stare de calm interior cu yoga sau fă efort fizic intens într-o sală de Bikram.

•Dacă îți place să dansezi, încearcă Sh'Bam, ultima nebunie la modă după zumba.

• Dacă ai copii, încurajează-i să practice jocuri active și alătură-te lor.

• Scapă de frustrările de la serviciu cu ajutorul unui curs de box sau de arte marțiale.

• Răsfață-te luându-ți un antrenor personal.

• Oferă-te voluntar într-un program sau fă munci grele în grădină.

• Apucă-te din nou de sportul la care erai bun în școală – badmintonul și voleiul sunt sporturi populare, care trec testul timpului.

• Du-te pe jos ori cu bicicleta la serviciu.

REGULI SIMPLE PENTRU EXERCIȚII

REGULA 1: FĂ PRIMUL PAS

După cum se spune, „fiecare călătorie începe cu un pas“. Dacă există ceva care te împiedică să faci acel prim pas, ia-ți un răgaz pentru a te gândi cum să rezolvi problema. Apoi, **stabilește-ți un plan de activitate realist** pentru săptămâna respectivă. Ai grijă să-l pui pe hârtie și, mai bine, spune-i cuiva drag ce ai de gând/ce vei face – faptul că îți împărtășești planul cuiva îl face să pară mai ușor de pus în practică.

REGULA 2: TRECI MAI DEPARTE

Următorul pas este **să-ți monitorizezi progresul** – un jurnal de activitate zilnică e modul ideal de a o face – și planifică-ți ca, în fiecare săptămână, să faci puțin mai mult. Continuă să-ți stabilești țeluri noi și provoacă-te singur. Varietatea este, de asemenea, vitală pentru că poți intra într-o rutină cu programul de exerciții, la fel ca și cu orice altceva. Urmează sfatul antrenorilor sportivi internaționali, care insistă că varietatea îți stimulează mintea și o menține proaspătă, sau apucă-te de un sport care presupune supravegherea atentă a unui antrenor.

REGULA 3: AI GRIJĂ

Dacă abia acum te-ai apucat de exerciții sau n-ai mai făcut mișcare de mult timp, ar trebui **să vorbești cu un doctor înainte de a începe un program de exerciții.** Beneficiile oferite de activitatea fizică depășesc aproape întotdeauna riscurile, dar, dacă ai o problemă de sănătate ori abia începi să faci mișcare, medicul te va putea sfătui în privința activităților pe care ar trebui să le eviți sau în privința cărora să fii mult mai atent.

REGULA 4: ARDE CALORIILE

Tabelul de la această pagină arată de cât timp are nevoie o persoană de 70 de kilograme ca să ardă 100 de calorii în timp ce face diverse activități.

Cele mai importante beneficii le vei obține de pe urma unui plan de exerciții structurat, mai ales dacă faci o parte a antrenamentului la intensitate mare și ridici și niște greutăți. Dar, dacă nu ești tocmai pregătit pentru asta, ceva mișcare în plus în timpul zilei reprezintă o modalitate bună de a începe. Dacă urci pe scări, în loc să iei liftul, dacă te dai jos din autobuz sau din metrou cu o stație mai devreme și ești mai activ, în general, fără să faci, de fapt, exerciții, ai putea pierde cel puțin 6 kilograme în 12 luni, atâta vreme cât nu mănânci în plus pentru a compensa! Dacă deja faci exerciții cu regularitate, în loc să te concentrezi pe mai multe exerciții, profită de fiecare ocazie pentru a face lucrurile în mod activ.

Când postești, o modalitate foarte bună de a accelera arderea caloriilor este să te concentrezi asupra creșterii nivelului TALE. Împreună cu sfaturile de mai jos, acest lucru te va asigura că faci tot ce poți pentru a fi în cea mai bună formă posibilă.

Activitate	**Timp necesar (minute)**
Sărit coarda	8
Jogging	12
Grădinărit (smuls buruieni)	14
Înot (ritm lent)	14
Ciclism (efort scăzut)	14
Frecat podeaua (efort consistent)	15

Dat cu aspiratorul	18
Dans	19
Jucat împreună cu copiii	21
Plimbat câinele	24
Cumpărat alimente (de la supermarket)	28
Condus mașina	32
Lucrat la calculator	43

S-ar putea să te simți dezamăgit când banda de alergat sau stepperul îți vor spune că ai ars 87 de calorii în condițiile în care ai transpirat cel puțin 15 minute. La urma urmelor, nu sunt nici măcar caloriile dintr-un cappuccino slab. Nu dispera! **Arzi grăsime chiar și după terminarea exercițiilor** deoarece ai ars combustibil din carbohidrați în timpul lui și durează până când aceștia sunt înlocuiți, așa că organismul va arde grăsimi pentru a obține energie. Cu alte cuvinte, metabolismul e crescut pentru scurtă vreme și după încheierea exercițiului.

EXERCIȚIILE ȘI POSTUL

EXERCIȚIILE ȘI POSTUL 16/8

Cum rămâne cu exercițiile atunci când postești? După cum știți cu toții din capitolul „Adaptează-te și adaptează-ți viața la post“, metoda postului 16/8 este adesea folosită de persoane care vor să fie în cea mai bună formă, iar exercițiile fizice sunt făcute, de obicei, în timpul postului.

Totuși, e important de ținut minte că majoritatea studiilor asupra exercițiilor în timpul postului au fost făcute pe bărbați și știm că organismul femeilor e posibil să răspundă diferit. Asta înseamnă că, **atunci când vine vorba de postul 16/8, regulile**

pentru bărbați și pentru femei sunt puțin diferite.

BĂRBAȚI

Dacă faci deja exerciții cu regularitate și ești într-o formă fizică destul de bună, antrenamentul în timpul postului n-ar trebui să fie o problemă. După cum am văzut mai devreme, metoda încercată și verificată de către entuziaștii ridicării de greutăți este de a se antrena înaintea celei mai consistente mese a zilei.

Dacă faci mult exercițiu intens, cum ar fi alergatul, s-ar putea să constați că este mai ușor să variezi perioadele de antrenament – uneori, să-l faci înainte de a mânca, iar alteori, după. Acest lucru e important mai ales dacă observi că te simți foarte obosit atunci când te antrenezi în timpul postului sau dacă observi că ai o predispoziție mai mare la boli precum răceala.

FEMEI

Deoarece s-au făcut foarte puține studii asupra antrenamentelor făcute de femei în timpul postului, în afara celui în urma căruia s-a constatat că enzimele de metabolizare a grăsimii au crescut în urma antrenamentelor efectuate după mese, este mai dificil de dat recomandări în privința celei mai potrivite perioade de făcut exerciții.

Dacă ești foarte activă, începe prin a face exerciții între mese. Dacă ții postul 16/8 și sari peste micul-dejun, asta înseamnă că ar trebui să faci exerciții seara devreme, înainte de cină. Dacă sari peste cină, antrenamentul după micul-dejun sau înainte de prânz e probabil cel mai bun.

Dacă ai ales doar exerciții ușoare, cum ar fi plimbatul, Pilates ori yoga, ar trebui să le poți face fără probleme atunci când postești. De asemenea, s-ar putea să dorești să faci

exerciții mai intense când postești – numai tu știi cum răspunde corpul tău. Dar, dacă observi simptome cum ar fi oboseala sau o predispoziție la virusuri comune, acestea sunt semne că nu trebuie să te antrenezi când postești.

Indiferent ce metodă alegi, **îți recomand ca, în prima săptămână a postului, să limitezi exercițiile fizice intense până când vezi cum reacționează organismul.** E ușor să mănânci un elefant dacă o iei încet.

EXERCIȚIILE ȘI POSTUL 5/2

Dacă vei ține postul 5/2, cel mai bine e **să eviți exercițiile prelungite sau intense în zilele în care consumi 500 de calorii**. Cu toate astea, e în regulă să faci astfel de exerciții a doua zi, la două ore după prima masă. Și ai grijă ca, dacă faci exerciții cu o zi înainte de ziua cu 500 de calorii, să închei programul cu o masă consistentă.

Cu toate că vor fi perioade în zi când nu vei mânca, planul de post acoperă toate cerințele nutritive. Pentru a te asigura că mănânci tot ce este necesar pentru ca organismul tău să poată face față unui stil de viață activ, te sfătuiesc să mănânci mai mult în timpul „ferestrelor“ în care poți lua masa, dacă îți este foame. Ține la îndemână gustări sănătoase, astfel încât să nu fii tentat de *junk food* dacă ți se face foame.

CAPITOLUL 10

A POSTI ÎN SIGURANȚĂ

Sper că deja ai fost convins de numeroasele beneficii ale postului și că abia aștepți să încerci. În cazul în care ai citit până aici această carte și încă încerci să te decizi dacă, când și cum să încerci, ține minte că vei înțelege cu adevărat ce înseamnă postul doar încercându-l.

Înainte de a te lansa în noul tău stil de viață, dedicat postului, iată câteva avertismente. Cu toate că postul e ceva ce datează de milenii, știința despre cum și când postești este abia la început. De exemplu, s-au făcut prea puține cercetări asupra modului în care postul influențează fertilitatea.

Sunt unii oameni care ar trebui să evite complet să țină post și alții care ar trebui să ceară sfatul medicului înainte, pentru că există unele situații în care s-ar putea să nu fie ceea ce le trebuie. Postul nu este ceva asupra căruia să te repezi pe negândite și nu se potrivește oricui.

CÂND SĂ NU POSTEȘTI

Ar trebui să eviți să postești în oricare dintre aceste cazuri:

• **Ești însărcinată, alăptezi sau încerci activ să rămâi însărcinată** (poți să postești dacă vrei să-ți pregătești corpul pentru concepție, dar te rog să nu te gândești la post dacă s-ar putea să fii deja însărcinată).

• **Ai avut o tulburare de alimentație.**

• Ești subponderală.

Ar trebui să ceri sfatul medicului în oricare dintre aceste cazuri:

• **Ai o boală cronică,** cum ar fi cancer, diabet, ulcer, epilepsie, anemie, boli ale ficatului, rinichilor sau plămânilor.

• **Ai o boală care îți afectează sistemul imunitar.**

• **Iei medicamente,** mai ales medicamente care reglează glicemia, tensiunea și lipidele din sânge (colesterolul).

POSIBILE EFECTE SECUNDARE ȘI CUM SĂ LE REZOLVI

După cum am aflat până acum în această carte, **postul te poate face să te simți cam neplăcut la început.** Mulți dintre cei care țin post pe bază de sucuri au parte de dureri de cap din lipsă de cofeină, și e firesc să-ți fie foame prima dată când ții post. De obicei, aceste efecte nu durează mult și majoritatea oamenilor consideră că sunt compensate de efectele pozitive ulterioare.

Efectele mai serioase includ:

• Deshidratarea ori suprahidratarea.
• Senzația de amețeală.
• Oboseala extremă.
• Constipația.
• Greața și vărsăturile.
• Insomnia.
• Dereglarea ciclului menstrual.

Întotdeauna e mai bine să fii precaut și să încetezi postul dacă nu te simți bine. Poți reduce riscul apariției efectelor secundare dacă începi să postești în siguranță.

SFATURI IMPORTANTE:

• Este foarte important să respecți regulile de nutriție (vezi capitolul „Reguli de nutriție în timpul postului“) și să ai grijă să

bei lichide pe parcursul zilei.

• Când vine vorba de apă, poate exista „prea mult bine“ – nu înghiți litri de apă pentru a-ți astâmpăra foamea, deoarece poate apărea riscul suprahidratării.

• Mănâncă alimente potrivite – adică mâncare „adevărată“ –, care te vor ajuta să eviți amețeala cauzată de scăderea temporară a glicemiei. Lichidele și fibrele din fructe, legume și cereale integrale vor ajuta și la reglarea tranzitului intestinal.

• Ține un jurnal când începi să postești prima dată. Dacă notezi ce și când ai mâncat, precum și eventualele simptome apărute îți va fi mai ușor să alegi postul care ți se potrivește cel mai bine.

• Dacă apare o stare de amețeală, ia o gustare ușoară sau bea un mic pahar cu suc și vezi dacă te simți mai bine.

• Oboseala sau, invers, dificultatea de a adormi ori o dereglare dramatică a ciclului menstrual ar putea fi semne că postul nu e pentru tine.

• Nivelul cortizolului, hormonul de stres, tinde să crească în timpul postului, dar se crede că acest lucru se întâmplă doar dacă postul durează mai mult de aproximativ 18 ore după epuizarea carbohidraților depozitați în ficat. Așadar, dacă ești foarte stresat, un post mai scurt ar putea fi preferabil unuia de o zi întreagă.

• În cele din urmă, se pot spune multe despre intuiție. Nimeni nu-ți cunoaște organismul mai bine decât tine. Dacă nu ți se pare „în regulă“, ascul- tă-ți corpul și încearcă o abordare diferită sau oprește-te. Mai întâi de toate, s-ar putea să fie nevoie să-ți îmbunătățești obiceiurile alimentare. Pentru a posti cu succes, o încercare prealabilă și câteva greșeli sunt normale – nu se pune problema de totul ori nimic. S-ar putea să fie necesar să tot încerci și să te oprești de câteva ori înainte de a găsi metoda care să se potrivească cel mai bine organismului

tău. Chiar dacă postul nu e pentru tine, poți totuși să folosești rețetele și ideile de gustări din această carte, care te vor ajuta să slăbești sau să-ți îmbunătățești starea de sănătate. Pur și simplu, reglează frecvența meselor în funcție de stilul tău de viață.

• Dacă ai nevoie de sprijin suplimentar, vizitează site-ul www.amanda hamilton.com pentru a găsi planuri personalizate și sfaturi zilnice care fac postul să lucreze în favoarea ta.

PARTEA A PATRA

PLANURI ȘI REȚETE DE POST

- **PLANURI DE POST**
  PLANUL NUMĂRĂTORII INVERSE
  POSTUL DE LIFESTYLE 16/8
  POSTUL DE LIFESTYLE 5/2
  POSTUL PE BAZĂ DE SUCURI
- **REȚETE**
  MIC-DEJUN
  PRÂNZ
  CINĂ
  GUSTĂRI
  SUCURI

PLANURI DE POST

PLANUL NUMĂRĂTORII INVERSE

Înainte de a începe postul ales, îți recomand să petreci cel puțin o săptămână revizuindu-ți obiceiurile alimentare. Acest lucru este cu atât mai important dacă dieta actuală lasă de dorit. Cu cât mai mare este schimbarea obiceiurilor alimentare, cu atât e mai posibil să apară efecte secundare temporare când începi să postești prima dată. Planul numărătorii inverse te va ajuta să-ți adaptezi treptat corpul la post.

		MIC-DEJUN	GUSTARE DE DIMINEAȚĂ	PRÂNZ	GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ	CINĂ
ZIUA DE ÎNCEPEREA NUMĂRĂ-TORII INVERSE	**ZIUA 1**	Smoothie de mango, măr și ghimbir (p. 145)	Gustare putere brută (p. 197)	Curcan în tortilla (p. 168)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Curry de miel cu orez și mazăre (p. 182)
	ZIUA 2	Omletă cu roșii, ardei și ceapă (p. 153)	Gustare putere brută (p. 197)	Somon la grătar și quinoa cu harissa (p. 172)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Creveți și năut balti (p. 190)
	ZIUA 3	Granola cu nuci și semințe (p. 151)	Gustare putere brută (p. 197)	Supă de mazăre cu șuncă și arpagic (p. 159)		Captura zilei cu fasole verde (p. 185)
	ZIUA 4	Musli cremos cu stafide și măr (p. 151)		Supă de pui, dovleac și spanac (p. 158)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Burgeri cu fasole și cușcuș (p. 191)
	Z	Fulgi de ovăz		Pește la		Plăcintă cu

	IUA5	cu coacăze antioxidante (p. 146)		cuptor (p. 171)		carne de vită și ciuperci (p. 182)
	ZIUA6	Porridge cu măr și ghimbir (p. 147)		Burrito caraibean vegetal (p. 173)		Turte cu somon (p. 189)
	ZIUA7			Vită călită cu sos teriyaki (p. 169)		Pui cu sos de verdeață (p. 179)

POSTUL DE LIFESTYLE 16/8

Cu acest plan, în loc să mănânci micul-dejun, întrerupi postul în jurul prânzului. Toate mesele tale sunt concentrate într-un interval restrâns între 12.00 Și 20.00 (Ori 13.00 Și 21.00). Alternativa este să sari peste cină și să mănânci un mic-dejun substanțial și o gustare în timpul dimineții. Deoarece sari o masă și o gustare în fiecare zi, ai grijă că porțiile trebuie să fie puțin mai mari decât în cazul unui plan tipic de pierdere în greutate.

		MIC-DEJUN	GUSTARE DE DIMINEAȚĂ	PRÂNZ	GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ	CINĂ
ZI DE POST	**ZIUA1**			Supă de linte condimentată (p. 162), cu 2 felii de pâine de secară	Proteine înviorătoare (40 g de oleaginoase) și o pară	Somon picant cu ardei umplut (p. 189)
	ZIUA2			Pui lipicios cu mango și cușcuș (p. 167)	Gustare putere brută (p. 197) (un măr și 80 g de struguri)	Tocană de linte și spanac (p. 191)
	ZI			Salată cu brânză de capră, nuci și	Proteine înviorătoare	Pui, sparanghel și nuci caju la

	UA 3			măr, cu 1 felie de pâine de secară	(125 g de iaurt grecesc fără grăsime cu fructe de pădure și o linguriță de miere)	tigaie (p. 176)
	ZIUA 4			Salată de cartofi noi, cu somon și spanac (p. 164), plus 25 g de nuci amestecate și stafide	Gustare putere brută (p. 197) (hummus și legume)	Vită cu miere și ghimbir (p. 183)
	ZIUA 5			Supă miso de dovleac (p. 161) și 2 turte de ovăz	Proteine înviorătoare (125 g de iaurt grecesc fără grăsime cu fructe de pădure și o linguriță de miere)	Pește mediteraneean cu cușcuș (p. 187)
	ZIUA 6			Salată cu pui, mozzarella și roșii (p. 162) și 2 turte de ovăz	Gustare putere brută (p. 197) (250 ml smoothie cu fructe de pădure, de la magazin, fără adaos de zahăr)	Mâncare cu cârnați (p. 181) și 1 felie de pâine integrală sau de secară
	ZIUA 7			Kedgeree (p. 171) și 1 măr	Proteine înviorătoare (ou fiert și legume)	Burger sănătos din curcan (p. 180) și 1 pară

POSTUL DE LIFESTYLE 5/2

Conform acestui program, mănânci normal cinci zile pe săptămână, iar, în celelalte două, limitezi caloriile la câte 500. Pentru ca planul să fie cât mai apropiat de cercetările științifice, recomandăm un interval de 20 de ore între ultima masă și prânzul din zilele de post. De exemplu, ia cina la 17.30 în ziua 7,

apoi așteaptă până la ora 14.00, în ziua 1, ca să iei prânzul.

		MIC-DEJUN	GUSTARE DE DIMINEAȚĂ	PRÂNZ	GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ	CINĂ
ZI DE POST	**ZIUA 1**			O salată mixtă mare și o cană cu supă de legume (p. 195) (250 calorii)		Pui cu paprika la grătar (p. 177) (250 calorii)
	ZIUA 2	Yoatie cu mango și fructul-pasiunii (p. 146)	Gustare putere pură (p. 197)	Pui piri-piri (p. 167)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Colet de porc Dijon cu măr și varză (p. 180)
	ZIUA 3	Ouă poșate (p. 153) cu 2 felii de pâine de secară prăjite	Gustare putere pură (p. 197)	Ton Niçoise (p. 170)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Thai tofu curry (p. 192)
	ZIUA 4			1 cană de supă minestrone (p. 160) și 1 turtă de ovăz (250 calorii)		Pește la grătar cu roșii și măsline (p. 186) (250 calorii)
	ZIUA 5	Salată de fructe cu quinoa și mentă (p. 148)	Gustare putere pură (p. 197)	Salată cu creveți, sfeclă, avocado și mango (p. 165)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Mâncare din pui cu vin roșu (p. 178)
	ZIUA 6	Omletă cu ceapă, feta și roșii (p. 154)	Gustare putere pură (p. 197)	Burgeri sănătoși fără chiflă (p. 169)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Chilli cu legume (p. 194)
	ZIUA 7	Musli cu nuci și cocktail Florida (p. 150)	Gustare putere pură (p. 197)	Supă de pui cu tăieței în stil asiatic (p. 159)	Proteine înviorătoare (p. 197)	Pește din Goa și curry cu năut (p. 187)

POSTUL PE BAZĂ DE SUCURI

Acest plan constă în consumul a cinci sucuri și a unei supe la intervale egale pe parcursul unei zile. Ești liber să alegi rețetele de suc care se potrivesc preferințelor tale – dacă vrei să faci unele cumpărături, alege patru sau cinci ingrediente și alternează-le. Totuși, ai grijă ca aportul de legume să fie cel puțin egal cu cel de fructe. În acest plan, sucurile de dimineață sunt puțin mai dulci, iar cele de după-amiază se bazează mai mult pe legume. Sucul cald de seară este conceput să aibă, pe cât posibil, gust de budincă!

Planul este stabilit pentru cinci zile, durata maximă pe care aș recomanda-o oricui încearcă să țină acest post pe cont propriu. Cu toate astea, te poți opri după o zi sau două. Posturile pe bază de sucuri sunt incluse în tratamentele din centre de sănătate unde o zi include și yoga, plimbări, ascensiuni ușoare în peisaje încântătoare și activități educative – cu alte cuvinte, nu se țin în agitația vieții de zi cu zi. Din acest motiv, majoritatea oamenilor preferă să le încerce în weekend, când au timp și spațiu să se bucure de ele.

Sucurile se beau la intervale regulate de-a lungul zilei, nu se întind pe mai mult timp. Și asta din motive practice, dar și pentru că este mai sănătos pentru dinți. Mai jos, propun un program, dar acesta se poate modifica astfel încât să se potrivească fiecăruia. O supă simplă de legume sau o supă miso se încadrează perfect într-un post pe bază de sucuri – pe la ora 18.00 în timpul unei zile cu post pe bază de sucuri, îmi place să mă așez cu un bol de supă în mână și am senzația că iau cina.

		9	11	13	15	18	21
ZI DE POST	**ZIUA 1**	Măr plin de vitalitate (p. 202) Mere și morcovi plini	St Clement's (p. 199) Citricele gâdilă	Încântare pentru digestie (p. 201) Acest	Minunea verde (p. 204) Verdețurile furnizează vitaminele B	Supă de legume (p. 160)	Căpșuni calde cu mirodenii (p. 199) Budincă la

		de nutrienți, cu ghimbir condimentat pentru a ajuta digestia și circulația	papilele gustative și au un aport consistent de vitamina C	amestec include ananas și ghimbir pentru a calma tractul digestiv	pentru creșterea energiei și potasiu pentru a favoriza purificarea organismului. Nu-i de mirare că-i o minune!		cană și o excelentă sursă de vitamina C
	ZIUA 2	Tropicele mărului (p. 198) Un suc bogat în betacaroten, acid folic și vitamina C	Suc pentru să- nătatea ficatului (p. 200) Limonenul din lămâie stimulează vezica biliară, în vreme ce funcțiile ficatului sunt ajutate și de o porție zdravănă de vitamina C	Prospețime de... mentă (p. 203) Picant și pământos, cu nutrienți extrem de concentrați, inclusiv proteine		Supă de legume (p. 160)	Suc cald de pepene și ghimbir (p. 200) Ghimbirul însuflețește aroma blândă a pepenelui, o excelentă sursă de vitamina A, benefică pentru ochi
	ZIUA 3	Sucul Jos din pat (p. 201) Ananasul ajută la reducerea inflamațiilor și a congestiilor	Încântare pentru digestie (p. 201) Papaya stimulează digestia... și virilitatea	Morcov și țelină (p. 203) Un amestec excelent pentru a împiedica retenția de apă	Cocktail de legume (p. 204) Un cocktail purificator care furnizează biotină, acid folic și magneziu	Supă de legume (p. 160)	Căpșuni calde cu mirodenii (p. 199)
	ZIUA 4	Struguri crocanți (p. 202) Dulceața strugurilor realizează un	Forță la pachet (p. 199) Conține trei dintre cele mai	Magie cu legume și măr (p. 202) Răcoritor, alcalin și o	Morcov și sfeclă roșie (p. 203) Revigorant și gustos – o clasică	Supă de legume (p. 160)	Suc cald de pepene și ghimbir (p. 200)

		contrast perfect cu țelina bogată în nutrienți, o sursă importantă de sodiu natural organic	bogate surse de vitamina C	sursă importantă de sodiu organic	combinație care oferă o megadoză de vitamine		
	ZIUA 5	Ananas și pară (p. 198) Ananasul este antiinflamator și conține bromelainăă, un ajutor natural pen- tru digestie	Florida Blue (p. 199) O importantă sursă de vitamine B – perfect pen- tru a scăpa de stres!	Popeye (p. 203) Spanacul este o sursă de vitamina A și de fier, oferind un plus de ener- gie în stil Popeye!	Morcov auriu (p. 202) Morcovii sunt plini de betacaroten	Supă de legume (p. 160)	Căpșuni calde cu mirodenii (p. 199)

REȚETE

CÂT SĂ GĂTEȘTI?

Multe rețete din această carte sunt pentru patru persoane, dar, dacă gătești numai pentru tine, faci economie de timp, plus că economisești bani dacă pregătești mai mult și congelezi pe porții.

• Pune la frigider sau la congelator supa ori tocana rămasă, de îndată ce s-a răcit.

• Toate supele și tocanele pot fi ținute la frigider până la trei zile, iar, la congelator, până la trei luni.

• Mâncarea gătită după rețete pentru patru persoane poate fi împărțită în porții și congelată. Pentru a o congela, toarn-o în recipiente etanșe, lăsând un mic spațiu între mâncare și capac. Astfel, supa sau tocana vor avea loc să-și mărească volumul în timp ce îngheață.

• Las-o să se dezghețe în frigider peste noapte sau dezgheaț-o la microunde.

• Când o încălzești, ai grijă ca mâncarea să fie fierbinte înainte de a o servi.

CUM SĂ BEI SUCURI

Beneficiile sucurilor nu se obțin sorbind din smoothie-uri sau din cutia cu sucuri luată din frigiderul unui magazin. Chiar „mărcile selecte“ conțin adesea ceva zahăr natural, care este dăunător pentru păstrarea unei greutăți sănătoase și care poate deveni problematic pentru sănătatea dinților dacă este consumat cu regularitate. De fapt, smoothie-urile de fructe din

comerț conțin cam 11 g de zahăr la 100 ml – sau 22 de lingurițe de zahăr la 1 litru, ceea ce este enorm. De asemenea, prin curățare de coajă și amestecare se poate reduce conținutul de vitamine și de fibre al ingredientelor.

Modul de preparare a sucurilor de fructe este vital pentru ca o porție să-și facă magia. Pentru asta, ai nevoie de un singur lucru – un storcător de fructe (vezi mai jos) –, sau să ai pe apelare rapidă numărul de telefon al unui local unde se servesc sucuri proaspete. Inițial, mulți oameni de gândesc că utilizarea storcătorului va fi o adevărată corvoadă, dar cei mai mulți sunt plăcut surprinși să descopere că este mult mai ușor decât ar fi crezut.

STORCĂTOARE DE FRUCTE

Ia aminte că un storcător de fructe nu e același lucru cu un blender sau un robot de bucătărie, cu toate că unii roboți s-ar putea să aibă o astfel de funcție. Un storcător bun va separa sucul de pulpă, creând un lichid fin în care sunt concentrați nutrienții, nu amestecă totul de-a valma, cum e cazul smoothie-urilor.

Storcătoarele de cea mai bună calitate storc eficient toate tipurile de fructe, dar cele simple nu se descurcă foarte bine cu fructele moi. Din acest motiv, acolo unde rețeta cere fructe moi, metoda sugerată e să se stoarcă întâi fructele mai tari, apoi cele moi, iar sucul să fie pus într-un blender ori într-un robot de bucătărie și amestecat până devine fin. Dar, dacă ai un storcător de bună calitate, poți stoarce toate ingredientele împreună.

Modelele cu centrifugă sunt printre cele mai ieftine, iar modul de funcționare presupune răzuirea fructelor și a legumelor, iar apoi învârtirea lor ca într-o mașină de spălat, pentru ca sucul să se separe de pulpa fibroasă. Singurul

dezavantaj real al acestui tip de storcător este că nu o să se descurce cu ingrediente cum ar fi verdețurile sau iarba de grâu și nici nu face bine față tulpinilor fibroase. În funcție de model, aceste storcătoare fac uneori eforturi să scoată mai mult suc din fructe cum ar fi căpșunile sau murele. Totuși, pentru un novice, probabil că reprezintă un început bun.

Gama premium de storcătoare, modelele profesionale, oferă putere, pre- cizie și – crucial dacă iei în serios prepararea de sucuri – sunt ușor de curățat și de reasamblat. Acest segment de piață e dominat de **storcătoarele cu masticație**, cunoscute uneori și ca storcătoare de viteză redusă deoarece procesul de extragere este mai lent, motiv pentru care sucul e superior calitativ.

Desigur, au loc permanent inovații. Ultimele modele cu masticație includ acum un ax melcat dublu, biomagneți și un proces de stoarcere în trei etape. Evident, sună a discurs rostit de un mecanic într-un garaj, dar știu sigur că are un randament mai mare de stoarcere a fructelor și o biodisponibilitate (absorbție) mai mare a superhrănitoarei porții de suc pe care o produce.

Storcătoarele profesionale pot stoarce orice tip de fructe, legume sau verdețuri pe care dorești să le folosești, însă, de obicei, durează mai mult să faci sucul deoarece ingredientele cad într-un canal mai îngust și de aceea mărunțirea ia mai mult timp. Cele mai bune pot chiar să facă înghețată! Unele dintre ele sunt ceva mai dificil de curățat, așa că ajung adesea în fundul dulapului din bucătărie. Dacă ai îndoieli, cere părerea cuiva care deja a investit într-un astfel de aparat.

Nu uita să-ți cureți storcătorul. Nu este o sarcină plăcută dacă îl lași necurățat prea multă vreme după ce l-ai folosit, pentru că sucul și pulpa se întăresc și devin lipicioase. Cea mai simplă metodă este ca, de îndată ce ai făcut sucul, să demontezi

aparatul, să arunci pulpa sau reziduurile și să pui sub jetul de apă toate piese detașabile. În felul acesta, durează doar un minut sau două.

INGREDIENTE

Rețetele de la paginile 198–205 folosesc o combinație de **fructe și legume proaspete** pentru sucuri sănătoase care nu doar că furnizează o doză de nutrienți vitali (vitamine, minerale și fitochimicale), dar asigură și energie dato- rită carbohidraților care se găsesc în fructe și în legume.

Poți adăuga în sucuri o lingură de **coji de psyllium** pentru a crește conținutul de fibre, pentru a încetini absorbția zahărului și pentru ca senzația de sațietate să dureze mai mult. Cojile de psyllium sunt ușor de găsit la magazinele naturiste și nu sunt prea scumpe. Acestea provin din *Plantago ovata*, o plantă originară din India, și sunt, în general, folosite pentru menținerea unui indice glicemic normal și pentru eliminarea toxinelor din corp.

O altă idee bună este să adaugi un supliment cu ulei omega-3 datorită proprietăților sale antiinflamatoare și pentru a facilita absorbția substanțelor nutritive liposolubile. (Multe dintre vitaminele care se află din belșug în fructe și în legume sunt liposolubile, ceea ce înseamnă că e nevoie de un aport suplimentar de grăsime pentru a fi absorbite așa cum trebuie.) Acesta poate fi sub formă de capsulă, care să conțină un ulei de pește de calitate, sau o lingură de ulei omega vegetarian, care poate fi amestecat în unul sau două dintre sucurile tale. **În cazul tuturor suplimentelor, respectă întocmai indicațiile producătorului. Dacă urmezi vreun tratament medicamentos, verifică, te rog, să nu existe contraindicații sau cere-i sfatul medicului înainte de a le folosi.**

Și, dacă tot suntem la acest subiect… în cazul în care încerci

un post pe bază de sucuri acasă, vei fi surprins de cantitățile care îți sunt necesare, așa că ia-ți mai multe pungi mari și rezistente ca să-ți aduci ingredientele de la magazin!

ALEGE ALIMENTE ORGANICE

Garantat (sau cel puțin asta-mi tot spun fermierii și birourile de relații cu publicul ale supermarketurilor), reglementările și bunele practici au dus la utilizarea pe scară tot mai restrânsă a îngrășămintelor chimice, iar efectele lor maligne au fost supraevaluate. Dar de ce să ne asumăm riscul de a consuma produse contaminate dacă există fructe și legume organice?

Fructele și legumele organice încă sunt considerate un lux, deși ofertele speciale sau cumpărarea de cantități mari din supermarketurile importante fac anumite produse organice mai accesibile. Conform Environmental Working Group din SUA, fructele și legumele care conțin cel mai probabil urme de pesticide (luate în ordine, merele par a fi cele mai contaminate) sunt:

1. Merele
2. Țelina
3. Ardeii
4. Piersicile
5. Căpșunile
6. Nectarinele
7. Strugurii
8 Spanacul
9. Salata verde
10. Castraveții (nu sunt la fel de contaminați dacă îi decojești)
11. Coacăzele
12. Varza kale

Dacă nu pui în suc și cojile, sunt, în general, sigure și produsele non-organice. Categoria fructelor non-organice cu risc scăzut include ananasul, mango, kiwi, pepenele și grepfrutul. Indiferent dacă alegi produse organice sau non-

organice, este important să speli bine fructele și legumele înainte de a face suc din ele.

CUM SĂ FACI SUCUL PERFECT?

Unele dintre combinațiile mele favorite se pot găsi în planul de post de la pagina 136. Poți să-ți alegi, însă, orice rețetă îți place și neapărat inventează variante proprii folosind ingrediente similare. Varietatea este cea care dă gust vieții, așa că nu există un singur suc „perfect“. Descopăr adesea că, dacă pun de-a valma resturi de fructe și de legume, sucul are un gust uimitor – în lumea sucurilor, experimentele sunt bune. Fructele de sezon pot oferi un gust și o culoare nemaipomenite, iar plantele aromatice pot da mireasmă oricărui suc fără gust.

Nu uita că toate fructele și legumele trebuie decojite sau spălate înainte de a face suc din ele.

Dacă te decizi să-ți creezi propriile rețete, în loc să apelezi la cele existente, iată câteva ponturi care te vor ajuta.

PONTURI IMPORTANTE:

• Fă-ți viața mai ușoară alegând fructe și legume care au un conținut mare de apă, deoarece din ele se obține cel mai mult suc. Fructele și legumele mai tari, cum ar fi merele, morcovii, sfecla și unele verdețuri cu frunze, se storc foarte bine. Uită de avocado și de banane, care sunt bune doar pentru a fi amestecate în smoothie-uri.

• Sucurile dulci sunt o gustare plăcută, dar au prea mult zahăr pentru perioada unui post pe bază de sucuri. Cea mai bună combinație sunt sucurile de legume îndulcite cu fructe.

• Când începi să faci suc din legume, folosește-le pe cele care deja îți plac și introdu treptat ingrediente noi. Nu e mare filosofie, dar, dacă ajungi să capeți aversiune pentru că sucul de țelină ți-a întors stomacul pe dos, o să se aleagă praful de

obiceiul de a bea sucuri.

• Legumele care cresc în sol, cum sunt morcovii, au tendința de a conține mai mult zahăr, așa că ar fi bine să compensezi cu ingrediente sărace în zahăr.

• Sucul din legume de culoare verde-închis nu trebuie să depășească mai mult de un sfert din cantitatea totală, fiindcă, altfel, băutura ți se va părea de neconsumat. Să faci suc din verdețuri cu frunze este mult mai ușor dacă faci ghem frunzele înainte de a le băga în aparat. Castravetele are o aromă delicată și reprezintă o bază excelentă.

• Dacă vrei să te bucuri de beneficiile unui suc verde plin de substanțe nutritive, adaugă un sfert sau o jumătate de lămâie sau de lime pentru a combate amăreala.

• Când faci suc din fructe cu coaja groasă, cum ar fi portocale, lămâi și grepfruturi, îndepărtează coaja, dar păstrează cât mai mult din învelișul alb medular aflat exact sub coajă, deoarece conține nutrienți valoroși. Îndepărtează mereu sâmburii mari.

• Rădăcina proaspătă de ghimbir este un adaos excelent dacă o tolerezi. Ghimbirul nu doar că dă un mic „impuls“ sucului, dar cercetătorii au descoperit că poate scădea tensiunea și îmbunătăți nivelul de lipide din sânge și glicemia.

• Introdu verdețuri precum pătrunjelul și coriandrul când te simți în dispoziție creatoare.

PĂSTRAREA SUCURILOR

Pentru a spori beneficiile sucurilor proaspete, acestea trebuie băute la 15 minute după ce au fost făcute sau depozitate cu mare grijă. Poți face în așa fel încât sucul să se păstreze mai mult prin reducerea procesului de oxidare. Pune sucul într-un borcan de sticlă cu capac care se închide ermetic și umple-l până sus. Limitează la minimum cantitatea de aer din borcan

deoarece oxigenul va oxida și va strica sucul.

Dacă vrei să integrezi postul pe bază de sucuri în rutina ta obișnuită, ar fi bine să investești într-o pompă alimentară cu vacuum care are un dispozitiv pentru borcane. Sucul poate fi turnat în borcan, iar pompa va extrage aerul pentru a reduce acțiunea oxigenului. **Dacă depozitezi sucul, perioada maximă de timp recomandată este de 24 de ore.**

MIC-DEJUN

Smoothie cu ovăz, curmale și banane

1 PORȚIE

15 g curmale uscate
1 banană mică, tăiată în două
30 g fulgi de ovăz
210 ml lapte degresat sau semidegresat
140 g iaurt natural slab
3 linguri pudră de proteine din zer (opțional)

1 Pune curmalele într-un bol, acoperă-le cu apă caldă pentru a se înmuia sau lasă-le să se înmoaie în apă rece 2–3 ore, apoi usucă-le.

2 Pune curmalele uscate și toate celelalte ingrediente într-un blender sau într-un robot de bucătărie și amestecă-le până când compoziția devine fină și cremoasă. Toarn-o într-un pahar și servește-o imediat.

Smoothie cu unt de arahide

1 PORȚIE

145 ml lapte degresat sau semidegresat
140 g iaurt natural slab
2 linguriță unt de arahide (fără adaos de zahăr sau sare)
½ linguriță scorțișoară
1 linguriță miere limpede

1 Pune laptele, iaurtul, untul de arahide și scorțișoara într-un blender sau robot de bucătărie și amestecă-le până când

compoziția devine fină și cremoasă. Toarn-o într-un pahar, adaugă mierea și servește-o imediat.

Smoothie de mango, măr și ghimbir

1 PORȚIE

½ mango
8 mm de rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
210 ml suc de mere
125 g iaurt natural slab
35 g pudră de proteine din zer (opțional)
puțină apă minerală, dacă e necesar

1 Cojește fructul de mango și feliază pulpa de pe sâmbure.

2 Pune fructul de mango într-un blender sau într-un robot de bucătărie. Adaugă sucul de mere, iaurtul, pudra de proteine și amestecă până când compoziția devine fină și cremoasă. Dacă este prea groasă, adaugă puțină apă minerală, câte o lingură o dată. Toarnă într-un pahar și servește imediat.

Yoatie cu mango și fructul-pasiunii

1 PORȚIE

¾ mango
1 bucată fructul-pasiunii
50 g fulgi de ovăz
125 ml suc de portocale
125 g iaurt natural slab
puțină apă minerală, dacă e necesar

1 Cojește fructul de mango și feliază pulpa de pe sâmbure.

2 Pune fructul de mango într-un blender sau într-un robot de bucătărie. Taie fructul pasiunii în două și pune pulpa și semințele în blender.

3 Adaugă ovăzul, sucul de portocale și iaurtul și amestecă-le

până când compoziția devine fină și cremoasă. Dacă este prea groasă, adaugă puțină apă minerală, câte o lingură o dată. Toarnă într-un pahar, adaugă mierea și servește imediat.

Fulgi de ovăz cu coacăze antioxidante

1 PORȚIE

320 ml lapte degresat sau semidegresat
30 g fulgi de ovăz
2 linguri semințe de in
50 g coacăze
3 linguri pudră de proteine din zer (opțional)

1 Toarnă jumătate din lapte într-o cratiță neaderentă și dă-l în clocot la foc mare, amestecând frecvent. Adaugă fulgii de ovăz și semințele de in, amestecă bine și dă imediat focul mic. Acoperă cu un capac și lasă la fiert 15–30 de minute, până capătă textura dorită – cu cât fierbe mai mult, cu atât va fi mai fin.

2 Ia cratița de pe foc, adaugă coacăzele și pudra de proteine din zer și amestecă-le. Las-o acoperită 5–10 minute. Amestecă din nou și servește cu laptele rămas.

Porridge cu măr și ghimbir

1 PORȚIE

55 g fulgi de ovăz
100 ml lapte degresat sau semidegresat
¾ măr, curățat și ras
1,5 cm de rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă

1 Pune fulgii, laptele și 270 ml de apă într-o cratiță neaderentă. Dă compoziția în clocot la foc mare, amestecând frecvent. Dă focul mediu și las-o să fiarbă 10 minute, amestecând frecvent până când fulgii sunt gata și au devenit

cremoși.

2 Amestecă mărul și ghimbirul și servește imediat.

Porridge cu smochine și nuci

1 PORȚIE

55 g fulgi de ovăz
100 ml lapte degresat sau semidegresat
1½ smochină uscată tăiată
15 g nuci tăiate
¼ lingură nucșoară proaspăt rasă
1½ lingură miere

1 Pune fulgii, laptele și 270 ml de apă într-o cratiță neaderentă. Dă compoziția în clocot la foc mare, amestecând frecvent. Dă focul mediu și adaugă smochinele. Las-o să fiarbă 10 minute, amestecând până când fulgii sunt gata și au devenit cremoși.

2 Presară nuci, nucșoară și miere și servește imediat.

Terci cu stafide și quinoa

1 PORȚIE

70 g quinoa
210 ml suc de portocale
30 g stafide
1 lingură scorțișoară
125 g iaurt natural slab

1 Pune quinoa, sucul de portocale, stafidele și scorțișoara într-o cratiță neaderentă. Dă compoziția în clocot la foc mare, amestecând frecvent. Dă focul mic și las-o să fiarbă 20 de minute, amestecând din când în când până ce tot lichidul a fost absorbit. Ia cratița de pe foc și las-o acoperită 10 minute.

2 Se servește garnisită cu iaurt.

Salată de fructe cu quinoa și mentă

1 PORȚIE

80 g quinoa
2 linguri frunze de mentă mărunțită
125 g iaurt natural slab
70 ml suc de mere
1 portocală
50 g coacăze

1 Pune 200 ml apă într-o cratiță și dă-o în clocot la foc mare. Adaugă quinoa, apoi dă focul mic și lasă la fiert 15 minute, până când quinoa se înmoaie. Lasă să se răcească.

2 Între timp, pune menta, iaurtul și sucul de mere într-un blender sau într-un robot de bucătărie. Amestecă până când compoziția devine fină și cremoasă, apoi dă-o deoparte.

3 Cu un cuțit ascuțit, taie continuu o bandă subțire de coajă de la fiecare capăt al portocalei. Așaz-o pe o farfurie și taie coaja în benzi mai mici. Îndepărtează resturile de coji albe. Taie fiecare felie, îndepărtând membrana.Stoarce sucul rămas din membrană într-un bol și pune-l deoparte.

4 Așază bucățile de portocală în bolul în care servești, toarnă sucul, apoi adaugă coacăzele.

5 Toarnă amestecul de iaurt peste fructe și amestecă, apoi adaugă quinoa și servește.

Răsfăț cu fructe pentru imunitate

1 PORȚIE

¼ ananas
50 g coacăze
½ kiwi, cojit și feliat

Dressing

160 g iaurt natural slab

2 linguri frunze de mentă tăiate mărunt
1 lingură miere
coajă rasă de la ½ lămâie

1 Pentru a face dressingul, pune iaurtul într-un bol, apoi amestecă cu menta, mierea și coaja de lămâie.

2 Cu un cuțit ascuțit, retează vârful ananasului, apoi pune fructul în picioare pe o farfurie și cojește-l de sus în jos. Taie-l în felii rotunde și îndepărtează miezul cu un cuțit ascuțit sau cu un instrument de scos sâmburii.

3 Aranjează feliile de ananas pe o farfurie și umple mijlocul fiecărei felii cu coacăze. Pune fructul de kiwi pe margine, adaugă dressingul deasupra și servește.

Salată de citrice cu migdale

1 PORȚIE

1 grepfrut
1 portocală
2 mandarine pitice
30 g fulgi de migdale

1 Cu un cuțit ascuțit, taie o felie subțire de coajă și de pieliță albă de la fiecare capăt al grepfrutului. Pune-l cu partea tăiată pe o farfurie și taie în fâșii coaja. Îndepărteaz-o împreună cu toate resturile de pieliță albă. Taie fiecare felie îndepărtând membrana. Stoarce sucul rămas din membrană într-un bol și pune-l deoparte. Repetă operațiunea cu celelalte fructe.

2 Taie feliile în bucățele mici, având grijă să nu irosești sucul. Amestecă fructele și sucul, presară fulgi de migdale și servește.

Salată de fructe cu nuci crocante

1 PORȚIE

½ portocală
½ grepfrut
¼ pepene galben decojit, fără semințe și tăiat bucăți
50 g căpșuni
50 g coacăze
15 g fulgi de migdale
15 g alune mărunțite
1½ lingură miere

1 Cu un cuțit ascuțit, taie o felie subțire de coajă și de pieliță albă de la fiecare capăt al portocalei. Așaz-o cu partea tăiată pe o farfurie și taie în fâșii coaja. Îndepărteaz-o împreună cu toate resturile de pieliță albă. Taie fiecare felie îndepărtând membrana. Stoarce sucul rămas din membrană într-un bol și pune-l deoparte. Repetă operațiunea cu grepfrutul.

2 Pune citricele și sucul într-un vas de servit și amestecă-le cu pepenele, căpșunile și coacăzele. Presară migdalele, alunele și mierea, apoi servește.

Musli cu nuci și cocktail Florida

1 PORȚIE

30 g fulgi de ovăz
10 g fulgi de migdale
15 g nuci
10 g tărâțe de ovăz sau tărâțe de grâu
½ grepfrut roșu
1 portocală
80 g iaurt natural slab, pentru servit

1 Preîncălzește cuptorul la 160°C. Presară uniform într-o tavă fulgii, migdalele, nucile și tărâțele și dă la cuptor 5 minute.

2 Scoate tava din cuptor, amestecă ingredientele și pune tava în cuptor pentru alte 5 minute, până când devin crocante.

Lasă-le să se răcească 10 minute, apoi răstoarnă-le într-un vas de servit.

3 Cu un cuțit ascuțit, taie o felie subțire de coajă și de pieliță albă de la fiecare capăt al grepfrutului. Așază-l cu partea tăiată pe o farfurie și taie în fâșii coaja. Îndepărteaz-o împreună cu toate resturile de pieliță albă. Taie fiecare felie, îndepărtând membrana. Stoarce sucul rămas din membrană într-un bol și pune-l deoparte. Repetă operațiunea cu portocala. Amestecă grepfrutul cu portocala și cu sucul, pune-le peste musli și servește cu iaurt.

Musli cu banane

1 PORȚIE

35 g fulgi de ovăz
1½ linguri secară integrală
1 banană feliată

Lapte cu vanilie

280 ml lapte degresat sau semidegresat
¾ lingură esență de vanilie
2½ linguri pudră de proteine din zer (opțional)

1 Încălzește cuptorul la 160°C. Presară uniform într-o tavă fulgii de ovăz și secara și dă-o la cuptor 5 minute.

2 Scoate tava din cuptor, amestecă ingredientele și dă-o la cuptor alte 5 minute, până acestea devin crocante. Lasă-le să se răcească 10 minute, apoi răstoarnă-le într-un vas de servit și pune deasupra feliile de banană.

3 Pentru a face laptele cu vanilie, toarnă laptele într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă vanilia și pudra de proteine din zer. Amestecă bine. Toarnă peste cereale și servește.

Musli cremos cu stafide și măr

1 PORȚIE

40 g fulgi de ovăz
30 g stafide
55 ml lapte degresat sau semidegresat
90 g iaurt natural slab
1 linguriță miere
½ linguriță scorțișoară
½ măr, fără cotor și ras
½ pară, curățată, fără cotor și feliată

1 Pune fulgii de ovăz, stafidele, laptele, iaurtul, mierea și scorțișoara într-un vas. Amestecă bine, acoperă și lasă vasul la frigider cel puțin 20 de minute, până când stafidele s-au înmuiat, iar fulgii au devenit cremoși.

2 Adaugă mărul și servește cu felii de pară deasupra.

Granola cu nuci și semințe

4 PORȚII

100 g fulgi de ovăz
2 linguri miere
20 g nuci
20 g fulgi de migdale
2 linguri semințe de dovleac
2 linguri semințe de susan

Pentru servit

1 pepene galben curățat de coajă, fără semințe și tăiat în bucățele mici
200 g căpșuni
320 g iaurt natural slab

1 Încălzește cuptorul la 160°C. Pune fulgii, mierea, nucile,

migdalele, semințele de dovleac și semințele de susan într-un vas și amestecă-le bine. Întinde uniform compoziția într-o tavă și bag-o la cuptor 5 minute.

2 Scoate tava din cuptor, amestecă bine compoziția și dă-o din nou la cuptor până devine crocantă. Las-o să se răcească 10 minute. Pune-o într-un recipient etanș până când o vei servi. Granola care nu s-a mâncat poate fi păstrată într-un recipient etanș chiar și o lună.

3 Pentru a o servi, fărâmițează granola în boluri, pune deasupra pepene și căpșuni, iar, peste ele, iaurt.

Granola cu fructe

4 PORȚII

180 g fulgi de ovăz
30 g fulgi de migdale
30 g semințe de in
4 linguriță miere
30 g cană mere uscate
30 g caise uscate
30 g banane uscate

Lapte cu vanilie

180 ml lapte degresat sau semidegresat
2 linguriță esență de vanilie

1 Încălzește cuptorul la 180°C. Pune fulgii, migdalele, semințele de in și mierea într-un vas și amestecă-le bine. Întinde uniform compoziția pe o tavă și bag-o la cuptor 10 minute.

2 Scoate tava din cuptor, amestecă bine compoziția și bagă-o din nou în cuptor pentru alte 5–10 minute, până devine auriu-maronie. Las-o să se răcească 10 minute, apoi amestecă în ea fructele uscate și pune-o într-un recipient etanș, până când o

vei servi. Granola care nu s-a mâncat poate fi păstrată într-un recipient etanș, până la o lună.

3 Pentru a face laptele cu vanilie, toarnă laptele și esența de vanilie într-o cană și amestecă bine. Adaugă laptele cu vanilie peste granola și servește.

Granola aromată

4 PORȚII

140 g fulgi de ovăz
120 g nuci
2 linguriță scorțișoară
sucul de la ½ portocală

Pentru servit

320 g iaurt natural slab
200 g căpșuni

1 Încălzește cuptorul la 180°C. Pune fulgii, nucile, scorțișoara și sucul de portocale într-un vas și amestecă-le bine. Întinde uniform compoziția într-o tavă și bag-o la cuptor 10 minute.

2 Scoate tava din cuptor, amestecă bine compoziția și dă-o din nou la cuptor pentru alte 5–10 minute, până devine auriu-maronie. Las-o să se răcească 10 minute, apoi adaugă în ea fructele uscate și pune-o într-un recipient etanș până când o vei servi. Granola care nu s-a mâncat poate fi păstrată într-un recipient etanș chiar și o lună.

3 După ce s-a răcit, fărâmițează granola în paharele pentru servit și pune deasupra iaurt și căpșuni.

Ouă poșate

1 PORȚIE

2 linguri de oțet din vin alb

2 ouă
2 felii de pâine de secară prăjită, pentru servit

1 Umple o cratiță cu apă cam de 4 cm adâncime și fierbe-o la foc mare. Dă focul mediu și adaugă oțetul. Sparge ouăle în două căni și varsă-le încet în apă. Lasă-le să fiarbă vreo 2–3 minute, acoperind din când în când ouăle cu apă până sunt gata albușurile, iar gălbenușurile au rămas moi, sau lasă-le mai mult dacă preferi gălbenușurile tari.

2 Scoate ouăle din vas cu o spumieră și lasă-le să se scurgă pe un șervețel de bucătărie. Servește-le imediat pe felii de pâine de secară prăjite.

Omletă cu roșii, ardei și ceapă

1 PORȚIE

2 ouă
1 linguriță ulei de măsline
½ roșie tăiată cubulețe
½ ceapă verde, doar partea albă, tăiată felii subțiri
½ ardei roșu, fără semințe și tăiat cubulețe
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 felie de pâine de secară prăjită sau pâine integrală, sau 2 turte de ovăz, pentru servit

1 Pune ouăle într-un vas mic și bate-le bine. Adaugă puțină sare și piper.

2 Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă, la foc mediu. Toarnă ouăle în cratiță și lasă-le să se facă la foc mic, amestecând constant, 1–2 minute. Adaugă roșiile, ceapa și ardeiul roșu și mai lasă-le 1–2 minute, până când se îngroașă, dar amestecul rămâne totuși moale. Servește imediat, cu pâine prăjită sau turte de ovăz.

Omletă cu ciuperci și spanac

1 PORȚIE

2 ouă
1 linguriță ulei de măsline
80 g ciuperci tăiate
½ ceapă verde, doar partea albă, tăiată felii subțiri
1 mână mică de spanac tăiat
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 felie de pâine de secară prăjită sau pâine integrală, sau 2 turte de ovăz, pentru servit

1 Pune ouăle într-un vas mic și bate-le bine. Adaugă puțină sare și piper.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune ciupercile și ceapa verde și lasă-le 2–3 minute, până încep să se înmoaie.

3 Toarnă ouăle în tigaie și lasă-le să se facă la foc mic, amestecând constant, 1–2 minute. Adaugă spanacul și lasă-l pentru alte 1–2 minute, amestecând constant până când se îngroașă, dar rămâne totuși moale. Servește imediat, cu pâine prăjită sau turte de ovăz.

Omletă cu ceapă, feta și roșii

1 PORȚIE

1 linguriță ulei de măsline
¼ ceapă roșie tăiată julien
2 ouă
40 g brânză feta slabă fărâmițată
4 roșii cherry tăiate în două
4 linguri de pătrunjel tocat

1 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune ceapa și las-o 2–3 minute, până devine aurie.

2 Pune ouăle într-un vas mic și bate-le bine, apoi toarnă-le în tigaie. Când ouăle încep să se facă, ridică ușor marginile omletei și mișcă încet din tigaie pentru a lăsa partea nefăcută să ajungă dedesubt. Lasă-le 2–3 minute, până încep să formeze bule la suprafață, apoi întoarce omleta și mai las-o 2–3 minute.

3 Pune omleta pe o farfurie, așază deasupra brânză feta și roșii, presară pătrunjel și servește imediat.

Omletă cu ciuperci în stil thai

1 PORȚIE

2 linguriță ulei de măsline
¼ cățel de usturoi zdrobit
¼ linguriță fulgi de ardei iute
1 ceapă verde, doar partea albă
30 g muguri de fasole
90 g ciuperci champignon tăiate julien
50 g ciuperci stridie (Pleurotus) tăiate julien
1 lingură sos de soia tamari
2 ouă
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Adaugă usturoiul, fulgii de ardei iute, ceapa verde, mugurii de fasole și ciupercile și lasă-le la foc mare 2 minute, amestecând frecvent. Adaugă sosul de soia, pune amestecul pe o farfurie și lasă-l la cald.

2 Pune ouăle într-un vas mic și bate-le bine. Adaugă puțină sare și piper. În aceeași tigaie, încinge restul de ulei la foc mediu, apoi toarnă ouăle. Când ouăle încep să se facă, ridică ușor marginile omletei și mișcă încet din tigaie pentru a lăsa partea nefăcută să ajungă dedesubt. Lasă-le 2–3 minute, până încep să formeze bule la suprafață, apoi întoarce omleta și mai

las-o 2–3 minute.

3 Pune omleta pe o farfurie, iar deasupra adaugă amestecul de ciuperci. Împăturește cu grijă omleta în două și servește-o imediat.

Omletă cu somon afumat

1 PORȚIE

1 linguriță ulei de măsline
2 ouă
1 mână mică de spanac tocat
14 bulbi de arpagic tocați
70 g somon afumat feliat subțire

1 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune ouăle într-un vas mic și bate-le bine. Amestecă-le cu spanacul și usturoiul, apoi toarnă-le în tigaie. Când ouăle încep să se facă, ridică ușor marginile omletei și mișcă încet din tigaie pentru a lăsa partea nefăcută să ajungă dedesubt. Lasă-le 2–3 minute, până încep să formeze bule la suprafață, apoi întoarce omleta și mai las-o 2–3 minute.

2 Pune omleta pe o farfurie, iar deasupra așază feliuțele de somon. Împăturește cu grijă omleta în două și servește-o imediat.

Breakfast Burrito

1 PORȚIE

½ ardei roșu fără semințe și mărunțit
2 roșii tăiate bucățele
70 g boabe fasole albă conservate în apă (fără adaos de sare), scurse și clătite
¼ ardei iute roșu, fără semințe și tocat mărunt
1 linguriță ulei de măsline

1 tortilla din grâu integral

1 Pune ouăle într-un vas și bate-le bine. Adaugă ardeiul, roșiile, fasolea și ardeiul iute și amestecă bine.

2 Încălzește grătarul la temperatură medie. În acest timp, încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune amestecul cu ou în tigaie și lasă-l 3–4 minute, până când ouăle încep să se facă, apoi amestecă și mai lasă 1–2 minute.

3 Pune tortilla pe grătar și las-o să se prăjească puțin.

4 Împrăștie pe ea amestecul cu ou, apoi pliaz-o ca umplutura să nu curgă. Pliază partea stângă și partea dreaptă peste mijloc, lăsând partea de sus deschisă, apoi servește.

Clătite cu feta și spanac

1 PORȚIE

30 g făină integrală
½ ou bătut
30 g spanac decongelat și scurs
30 g brânză feta slabă, fărâmițată
1 linguriță ulei de măsline
40 g brânză moale, slabă
½ roșie, tăiată cubulețe
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Pune făina într-un vas, apoi adaugă tărâțele rămase în sită. Pune ouăle și amestecă bine pentru a face un aluat fin. Adaugă spanacul și brânza feta și presară puțină sare și piper.

2 Încinge uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Adaugă atât aluat cât să formeze o foaie subțire pe fundul tigăii. Când pe suprafața ei încep să apară bule, întoarce-o pe partea cealaltă și mai las-o 2–3 minute, până când capătă o culoare auriu-maronie pe ambele părți. Pune-o pe o farfurie și ține-o la cald până faci o a doua clătită.

3 Pune brânza moale și roșia într-un vas mic și amestecă-le bine. Așază clătitele pe farfurie și presară amestecul peste ele. Servește-le imediat.

Clătite cu măr și vanilie

1 PORȚIE

80 g făină integrală
¾ linguriță praf de copt
½ ou
80 ml lapte degresat sau semidegresat
½ măr ras
½ linguriță esență de vanilie
1 linguriță ulei de măsline
45 ml iaurt natural slab
50 g căpșuni feliate
2 linguriițe miere

1 Cerne făina și praful de copt într-un vas, apoi adaugă tărâțele rămase în sită. Amestecă bine. Adaugă oul, laptele, mărul ras și esența de vanilie și bate pentru a forma un aluat.

2 Încinge uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune câte o lingură de aluat în tigaie, în cercuțe mici, și lasă-le până când pe suprafața lor încep să se formeze bule, apoi întoarce-le pe partea cealaltă și mai lasă-le 2–3 minute, până când devin auriu-maronii pe ambele părți.

3 Amestecă iaurtul cu căpșunile în alt vas. Pune clătitele pe o farfurie, toarnă deasupra amestecul de iaurt cu căpșuni, stropește-le cu miere și servește-le.

Brioșe cu pere și ghimbir

4 PORȚII

75 g făină de alac

1 linguriță praf de copt
½ linguriță bicarbonat de sodiu
½ linguriță scorțișoară
½ linguriță ghimbir măcinat
un vârf de cuțit de nucșoară proaspăt rasă
75 g fulgi de ovăz
60 ml iaurt natural slab
2 ouă
110 g piure de pere (sau piure de fructe pentru bebeluși)
100 g miere
50 g stafide
¾ pară, curățată, fără cotor și tăiată cubulețe
1 iaurt ori 1 fruct de persoană (opțional), pentru servit

1 Încălzește cuptorul la 190°C și tapetează patru forme de brioșe cu hârtie de copt. Pune făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, scorțișoara și ghimbirul într-un vas mare și amestecă-le împreună cu nucșoara și fulgii de ovăz. Fă o adâncitură în centrul amestecului și adaugă iaurtul, ouăle, piureul de pere și mierea, apoi amestecă încet, până se formează un aluat. Adaugă stafidele și para, după care amestecă din nou, încet.

2 Împarte amestecul în forme și lasă-le la cuptor 20–25 de minute, până când, dacă înfigi o scobitoare în brioșe, o scoți curată.

3 Lasă brioșele să se răcească 5 minute pe un grătar de sârmă, după care scoate-le din forme și servește-le calde. (Brioșele pot fi făcute din timp și congelate, apoi lăsate să se dezghețe peste noapte și încălzite dimineață.)

4 Servește o brioșă de persoană, cu iaurt sau cu un fruct, la alegere.

PRÂNZ

Supă de pui, dovleac și spanac

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
1 ardei iute roșu, fără semințe și tocat mărunt
1 ceapă tocată mărunt
4 căței mici de usturoi, zdrobiți
320 g carne de pui fără os și fără piele, tăiată cubulețe
1 dovleac mic, decojit, fără semințe și tăiat în bucățele mici
1,25 l supă de legume, nu foarte sărată
120 g supă linte roșie
4 mâini mici de spanac
2 mâini de frunze de coriandru tocate
½ linguriță piper cayenne sau după gust
4 felii de pâine integrală sau 8 turte de ovăz, pentru servit

1 Încălzește uleiul într-un vas neaderent, la foc mediu. Oprește câteva bucățele de ardei iute pentru servit, apoi pune în vas ce a rămas, împreună cu ceapa și usturoiul. Lasă să se călească 10 minute, amestecând frecvent, până când amestecul devine auriu.

2 Adaugă puiul și dovleacul și amestecă bine. Dă focul puțin mai tare și lasă să se facă 10 minute, amestecând din când în când.

3 Toarnă supa de legume în vas, apoi adaugă lintea. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu, acoperă cu un capac și lasă la fiert 15 minute sau până când puiul e făcut și lintea s-a înmuiat.

4 Adaugă spanacul și trei sferturi din cantitatea de coriandru și mai lasă 1–2 minute, până când spanacul se înmoaie. Dacă supa ți se pare prea groasă, adaugă apă clocotită.

5 Asezoneaz-o cu piper cayenne, apoi presară restul de ardei iute și de coriandru. Servește cu pâine integrală sau cu turte de ovăz.

Supă de pui cu tăieței în stil asiatic

4 PORȚII

200 g tăieței de celofan
4 linguriță ulei de măsline
2 căței de usturoi, zdrobiți
8 cm rădăcină de ghimbir, curățată și rasă
2 cepe, tocate mărunt
2 tulpini de citronela, zdrobite cu lama cuțitului
1,25 l supă de pui puțin sărată
650 g carne de pui, fără piele, fără os, tăiată în fâșii subțiri
1 morcov, tăiat pe lung
1 ardei roșu, fără semințe și tăiat pe lung
1 mână mică de frunze de coriandru, tocate
1½ ardei iute roșu, fără semințe și tocat mărunt

1 Pune tăiețeii într-un vas termorezistent, acoperă-i cu apă clocotită și lasă-i la înmuiat 10–15 minute, apoi scurge-i. (Dacă ai de gând să congelezi supa, lasă tăiețeii la înmuiat 8–10 minute, ca să rămână puțin crocanți.)

2 Încălzește uleiul într-un vas neaderent, la foc mediu-mare. Adaugă usturoiul, ghimbirul, ceapa și citronela, apoi călește-le 3 minute, amestecând frecvent.

3 Toarnă supa în vas, apoi adaugă puiul, morcovul, ardeiul și tăiețeii. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 5 minute sau până când puiul e gata.

4 Ia vasul de pe foc și adaugă coriandru și ardeiul iute. Lasă să stea 5 minute, apoi scoate citronela și arunc-o. Servește supa.

Supă de mazăre cu șuncă și arpagic

4 PORȚII

1 mână de arpagic, tocat mărunt
150 g iaurt natural slab
4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tocată mărunt
2 căței de usturoi, zdrobiți
2 morcovi tăiați cubulețe
320 g mazăre
1,6 l supă de legume puțin sărată
300 g șuncă slabă, tăiată cubulețe

1 Pune deoparte câteva linguriță de arpagic tocat, pentru servit, iar ce a rămas pune într-un mic vas împreună cu iaurtul. Amestecă bine, apoi acoperă cu o folie și bagă-l la frigider.

2 Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă mare, la foc mediu. Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le 6 minute sau până când devin aurii, amestecând din când în când. Adaugă morcovii și mai lasă la călit 5 minute ori până se înmoaie.

3 Pune mazărea și supa, amestecă și lasă să dea în clocot la foc mare. Dă focul mic, acoperă cratița parțial cu un capac și lasă să fiarbă o oră sau până când mazărea e făcută.

4 Toarnă supa într-un blender sau robot de bucătărie și amestec-o până devine fină. Pune din nou supa în cratiță și încălzește-o la foc mic. Pune-o în boluri, adaugă șunca și amestecul de iaurt cu arpagic și presară arpagicul păstrat. Servește imediat.

Supă de legume

4 PORȚII

32 tulpini de sparanghel
4 linguriță ulei de măsline ori ulei de rapiță
1 ceapă, tocată mare
2 căței de usturoi, zdrobiți
4 morcovi, tăiați mărunt
280 g cartofi, tăiați mărunt
2 tulpini de praz, tăiate felii
1,25 l supă de legume puțin sărată
185 g iaurt natural slab
4 felii de pâine integrală sau 8 turte de ovăz, pentru servit

1 Rupe capetele lemnoase ale tulpinilor de sparanghel, din punctul de unde se rup ușor, apoi taie-le bucăți. Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă mare, la foc mediu. Pune ceapa și usturoiul și călește-le 2 minute, amestecând din când în când.

2 Adaugă morcovii, cartofii, prazul și supa și lasă să dea în clocot la foc mare. Dă focul mic, acoperă cratița cu un capac și lasă să fiarbă 15 minute sau până când toate legumele se înmoaie.

3 Adaugă iaurtul și servește supa cu pâine integrală ori cu turte de ovăz.

Supă minestrone

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
2 morcovi, tăiați cubulețe
1 ceapă, tocată
4 tulpini de țelină, tăiate
2 căței de usturoi, tocați
4 mâini de frunze de varză kale, tăiate grosier

1 mână mică de pătrunjel tocat
400 g fasole cannellini la conservă (fără adaos de sare), scursă și clătită
550 g roșii tăiate, la conservă
650 ml supă de legume puțin sărată
40 g parmezan ras
4 felii de pâine integrală sau 8 turte de ovăz, pentru servit

1 Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă mare, la foc mediu. Adaugă morcovii, ceapa și țelina și călește-le 10 minute, amestecând din când în când, până se înmoaie.

2 Adaugă usturoiul, frunzele de varză kale și jumătate din cantitatea de pătrunjel și mai lasă-le la călit 2–3 minute. Pune fasolea, roșiile și supa. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mic, acoperă cu un capac și lasă să fiarbă 30 de minute.

3 Adaugă restul de pătrunjel, presară parmezan și servește supa cu pâine integrală sau cu turte de ovăz.

Supă miso de dovleac

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tocată mic
6 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
2 căței de usturoi, zdrobiți
1,25 l supă de legume puțin sărată
1 dovleac mic, decojit și fără semințe, tăiat în bucăți medii
100 g porumb la conservă (fără adaos de sare ori zahăr), scurs
140 g ciuperci, tăiate în sferturi
280 g tofu tare, tăiat în bucăți medii
6 linguri miso
4 felii de pâine integrală sau 8 turte de ovăz, pentru servit

1 Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă mare, la foc mediu. Adaugă ceapa, ghimbirul și usturoiul și călește 3–5 minute, amestecând din când în când, până devin aurii.

2 Toarnă supa în cratiță și adaugă dovleacul, porumbul, ciupercile și tofu. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu, acoperă cu un capac și lasă să fiarbă 15 minute sau până când legumele se înmoaie. Adaugă miso și amestecă bine. Servește cu pâine integrală sau cu turte de ovăz.

Supă de linte condimentată

4 PORȚII

4 linguriițe ulei de măsline sau de nucă de cocos
1 ceapă, tocată mic
2 căței de usturoi, zdrobiți
6 cm rădăcină de ghimbir, curățată și rasă
1 mână frunze de coriandru, tocate
2 linguriițe cuișoare măcinate
¼ linguriță boia iute
800 ml supă de legume puțin sărată
200 g linte roșie
1,2 l lapte de cocos degresat
4 felii de pâine integrală sau 8 turte de ovăz, pentru servit

1 Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă mare, la foc mediu. Adaugă ceapa și călește-o 5 minute, amestecând ocazional, până se înmoaie, apoi pune usturoiul și ghimbirul și mai lasă la călit 4 minute. Adaugă coriandrul, cuișoarele și boiaua și lasă încă 4 minute, amestecând continuu.

2 Toarnă supa în cratiță, apoi adaugă lintea și laptele de cocos. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă la fiert 20 de minute sau până când lintea se înmoaie. Dacă preferi o supă fină, toarn-o în blender și paseaz-o. Servește-o cu

pâine integrală sau cu turte de ovăz.

Salată cu pui, mozzarella și roșii

1 PORȚIE

80 g piept de pui fără piele și dezosat
80 g mozzarella, feliată
4 linguri frunze de busuioc, tocate
1 mână de foi de salată
1 roșie, feliată

Dressing
½ lingură pesto
½ linguriță ulei de măsline

1 Încălzește grătarul la mediu. Pune puiul pe grătar și lasă-l 5 minute. Întoarce puiul pe partea cealaltă și mai lasă-l 4–5 minute, până se pătrunde suficient. Lasă-l să se odihnească 5 minute, apoi taie-l felii.

2 Între timp, pune mozzarella, busuiocul și foile de salată într-un vas și amestecă-le ușor.

3 Pentru a face dressingul, pune sosul pesto și uleiul de măsline într-un vas mic și amestecă bine. Toarnă dressingul peste salată și amestecă ușor, apoi pune salata pe platoul de servit. Aranjează feliile de roșii și garnisește cu felii de pui, apoi servește-o.

Salată de pui cu dressing de caise și mentă

1 PORȚIE

½ salată verde, tăiată
¼ castravete, tăiat bucățele
1 roșie, tăiată bucățele
80 g piept de pui gătit, feliat
3 linguri fulgi de migdale

Dressing

15 g caise uscate, fără zahăr și fără conservanți
2 linguri frunze de mentă tocate
coajă rasă de la ½ portocală
1 linguriță miere
2 linguriițe ulei de măsline
½ linguriță muștar integral
1 lingură oțet de vin alb

1 Pentru dressing, pune caisele într-un vas termorezistent și toarnă suficientă apă clocotită pentru a le acoperi. Lasă-le 10 minute să se înmoaie, apoi scurge-le.

2 Pune caisele, menta, coaja de portocală, mierea, uleiul, muștarul și oțetul într-un robot de bucătărie și amestecă până obții o pastă fină.

3 Pune salata verde, castravetele și roșia într-un bol, toarnă dressingul și amestecă încet. Așază pe un platou, deasupra adaugă puiul și migdalele, apoi servește.

Salată cu macrou afumat, sfeclă și fasole

1 PORȚIE

1 mână de frunze de spanac tânăr
1 sfeclă coaptă, decojită și feliată
2 roșii, feliate
70 g fasole boabe conservate (fără adaos de sare), scurse și clătite
120 g macrou afumat

Dressing

2 linguri smântână slabă
2 linguri pătrunjel tocat
sucul de la ¼ lămâie

1 Pune toate ingredientele pentru dressing într-un vas mic

și amestecă-le bine.

2 Așază spanacul pe un platou. Pune sfecla, roșiile și fasolea într-un vas și amestecă încet. Pune amestecul peste spanac, iar deasupra macrou afumat. Adaugă dressingul și servește.

Salată de cartofi noi, cu somon și spanac

1 PORȚIE

165 g cartofi noi, în coajă
2 linguri smântână slabă
16 bucăți de arpagic, tocat mic
1 mână frunze de spanac tânăr
110 g somon, conservă în apă, scurs

1 Pune cartofii într-o cratiță, acoperă-i cu apă și dă-i în clocot la foc mare, apoi lasă-i la fiert, la foc mediu, 15 minute sau până se înmoaie. Scurge apa și lasă-i să se răcească 15 minute, apoi taie-i în jumătate.

2 Pune smântâna și trei sferturi din arpagic într-un bol mare și amestecă bine.

3 Pune jumătate din spanac pe un platou. Taie grosier restul de spanac și adaugă-l în vasul cu amestecul de smântână. Adaugă somonul și cartofii și amestecă încet.

4 Pune compoziția peste frunzele de spanac, presară arpagicul rămas și servește.

Salată de somon și linte puy

1 PORȚIE

ulei de măsline, pentru uns tava
165 g file de somon fără oase și piele
200 g linte puy la conservă (fără adaos de sare), scursă și clătită
sucul de la ½ lămâie

½ cățel de usturoi, zdrobit
¼ castravete, tăiat bucăți
7 roșii cherry, tăiate sferturi
1 mână de foi de salată
sare și piper negru proaspăt măcinat
felii de lămâie, pentru servit

Dressing
2 linguri iaurt natural slab
2 linguri pătrunjel tocat

1 Pentru a face dressingul, pune iaurtul și pătrunjelul într-un bol și amestecă bine.

2 Încălzește grătarul și unge o tavă cu puțin ulei. Pune somonul în tavă și las-o pe grătar câte 4 minute pe fiecare parte, până când peștele e făcut, carnea e opacă, iar partea de sus este ușor aurie; peștele se va desface ușor când înfigi un cuțit în el.

3 Între timp, pune lintea într-un bol și adaugă sucul de lămâie, usturoiul, castravetele și roșiile. Presară sare și piper după gust și amestecă ușor.

4 Desfă somonul cu o furculiță și amestecă-l cu lintea și restul ingredientelor.

5 Așază foile de salată pe un platou, adaugă amestecul pe ele și toarnă dressingul deasupra. Servește cu o felie de lămâie.

Salată cu creveți, sfeclă, avocado și mango

1 PORȚIE

80 g creveți mari preparați
½ mango
1 sfeclă coaptă, curățată de coajă și tăiată mare
4 roșii cherry, tăiate în două
1 avocado, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat
sucul de la ¼ lime

1 mână de rucola
1 mână de frunze de coriandru proaspete, tăiate
2 linguri frunze de mentă, tăiate
piper negru proaspăt măcinat

1 Fă o tăietură superficială în centrul spinărilor arcuite ale creveților. Scoate intestinul cu o scobitoare sau cu degetele, apoi spală bine creveții. Pune-i deoparte.

2 Curăță de coajă fructul de mango și taie pulpa felii.

3 Pune fructul de mango, sfecla, roșiile și fructul de avocado în bolul pentru servit. Deasupra așază creveții, stropește cu suc de lime și amestecă ușor. Adaugă frunzele de rucola, coriandrul și menta, apoi presară puțin piper și servește.

Cocktail de creveți uriași

1 PORȚIE

80 g crevete preparate
60 g linte verde la conservă (fără adaos de sare), scurse și clătite
1 mână de foi de salată
2 roșii, tăiate felii subțiri
¼ castravete, tăiat felii subțiri
½ linguriță paprika

Sos

70 g iaurt natural slab
sucul de la ½ lămâie
1 lingură ketchup de roșii
4 linguri pătrunjel tocat

1 Fă o tăietură superficială în centrul spinărilor arcuite ale creveților. Scoate intestinul cu o scobitoare sau cu degetele, apoi spală bine creveții. Pune-i deoparte.

2 Pentru a face sosul, pune iaurtul, sucul de lămâie,

ketchupul și pătrunjelul într-un bol și amestecă-le bine. Adaugă crevețiii și lintea și amestecă bine.

3 Așază foile de salată în bolul de servit, apoi adaugă un strat de roșii și de castraveți. Pune amestecul și presară paprika, apoi servește.

Salată de fasole pentru aport de fier

1 PORȚIE

60 g orez brun
235 g fasole mixtă la conservă (fără adaos de sare), spălată și clătită
coaja de la 1 lămâie
sucul de la ½ lămâie
3 linguri coriandru tocat
½ linguriță ulei de măsline
1 mână mare de frunze de spanac tânăr
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă rece. Dă-l în clocot și lasă-l să fiarbă 35 de minute, până se înmoaie sau prepară-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge apa.

2 Între timp, pune fasolea, coaja de lămâie, coriandrul și uleiul de măsline într-un vas și amestecă bine. Presară puțină sare și piper.

3 Amestecă orezul cu fasolea. (Dacă nu ai de gând să mănânci salata imediat, lasă orezul să se răcească, apoi pune-l la rece pentru o zi, până când îl folosești. Amestecă-l cu compoziția de fasole înainte de a-l servi.) Așază spanacul pe un platou, pune deasupra orezul și fasolea și servește.

Salată cu brânză de capră, nuci și măr

1 PORȚIE

1 mână mare de frunze de spanac tânăr
15 g nuci tăiate
1 măr mic, fără cotor și tăiat felii
1 roșie, tăiată felii
ulei de măsline, pentru stropit
oțet balsamic, pentru stropit
55 g brânză de capră, tăiată felii subțiri
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Pune spanacul, nucile, mărul și roșia într-un vas și stropește-le cu ulei de măsline și cu oțet balsamic.

2 Amestecă bine și adaugă puțină sare și piper. Pune brânza de capră peste salată și servește.

Pui Piri-Piri

1 PORȚIE

140 g piept de pui fără piele și fără oase
60 g orez brun
½ morcov, ras
¼ dovlecel, ras
4 roșii cherry, tăiate pe jumătate
¼ ardei roșu, fără semințe și feliat
2 linguri iaurt natural slab
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 mână de foi de salată, pentru servit

Marinata

1½ linguriță sos piri-piri
2 linguri frunze de coriandru tocate

1 Pentru a face marinata, pune sosul piri-piri și coriandrul

într-un vas mic și amestecă-le bine. Pune puiul într-un vas plat, nemetalic și toarnă marinata deasupra. Freacă bine puiul cu marinata. Acoperă-l cu o folie și lasă-l în frigider de la 30 de minute până la 2 ore.

2 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă rece. Dă-l în clocot și lasă-l să fiarbă 35 de minute, până se înmoaie sau prepară-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge apa.

3 Încălzește grătarul la temperatură medie. Pune puiul marinat pe grătar și lasă-l câte 4–5 minute pe fiecare parte, până e gata.

4 Pune orezul într-un vas, adaugă morcovul, dovlecelul, roșiile și ardeiul și amestecă bine. Presară puțină sare și piper.

5 Pune amestecul cu orez pe un platou și, deasupra, puiul. Stropește totul cu iaurt și servește cu foi de salată.

Pui lipicios cu mango și cușcuș

1 PORȚIE

¼ mango
¼ castravete, tăiat cubulețe
1 roșie, tăiată cubulețe mici
1 linguriță chimen pudră
1 lingură oțet de vin alb
1½ ceapă verde, doar partea albă, tăiată felii subțiri
1 linguriță muștar cu boabe
1 linguriță miere
165 g piept de pui fără piele și dezosat, tăiat fâșii subțiri
60 g cușcuș
10 g fulgi de migdale
1 mână de foi de salată, pentru servit

1 Curăță de coajă un sfert de mango și taie-l felii. Pune-le

într-un bol și adaugă castravetele și roșia, apoi presară chimenul, oțetul și ceapa verde.

2 Încălzește cuptorul la temperatură medie. Pune muștarul și mierea într-un vas mic și amestecă bine. Așază puiul într-o tavă de copt și unge-l cu jumătate din amestecul de muștar. Lasă-l 5 minute în cuptor, apoi întoarce-l pe partea cealaltă și unge-l cu restul de amestec de muștar. Lasă-l alte 5 minute, până e făcut bine.

3 Între timp, pune cușcușul într-un vas termorezistent și toarnă peste el 80 ml de apă fiartă. Acoperă-l și lasă-l 5–10 minute, până când apa este absorbită. Răscolește cușcușul cu o furculiță.

4 Pune amestecul cu mango peste cușcuș și amestecă, apoi pune totul pe un platou, iar deasupra așază puiul tăiat fâșii. Presară migdale și servește cu foi de salată.

Curcan în tortilla

1 PORȚIE

½ avocado, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat
1 tortilla din făină integrală
4 roșii cherry, tăiate grosier
50 g piept de curcan preparat, tăiat felii subțiri
1 mână mică de rucola
1 lingură frunze de busuioc, tocate

1 Împrăștie uniform bucățelele de avocado pe tortilla, apoi adaugă un strat de roșii și de curcan. Deasupra, pune rucola și busuioc.

2 Împăturește partea de jos a foii de tortilla pentru a nu cădea conținutul, apoi pliază partea stângă și partea dreaptă peste centru, lăsând partea de sus deschisă. Servește.

Curcan călit cu ardei iute și migdale

1 PORȚIE

1 linguriță ulei de cocos
100 g piept de curcan fără piele și dezosat, tăiat în fâșii subțiri
1,5 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
1 cățel de usturoi, tocat
3 cepe verzi, numai partea albă, tăiate felii subțiri
1 ardei roșu, fără semințe și feliat
70 g de porumb din conservă (fără adaos de zahăr sau sare), scurs
3 linguriță fulgi de migdale
½ ardei iute roșu, fără semințe și tocat
1½ linguri sos de soia tamari

1 Încălzește jumătate din cantitatea de ulei într-o tigaie neaderentă sau într-un wok, la foc mediu. Adaugă curcanul și prăjește-l 3–5 minute, amestecând frecvent, până e gata. Scoate curcanul din tigaie.

2 Încălzește restul de ulei în tigaie, la foc mediu, apoi adaugă ghimbirul, usturoiul, ceapa verde, ardeiul, porumbul, migdalele și ardeiul iute și călește-le 3 minute.

3 Pune curcanul la loc în tigaie și adaugă sosul de soia și 2 linguri de apă. Lasă să dea în clocot, apoi pune într-un vas și servește.

Vită călită cu sos teriyaki

1 PORȚIE

40 g orez basmati brun
110 g mușchi de vită, feliat subțire
2 linguri sos teriyaki
1 linguriță ulei de măsline

80 g inflorescențe de broccoli, tăiate în două, pe lungime
½ morcov, tăiat felii subțiri
½ ardei verde, fără semințe și tăiat felii subțiri
¼ ceapă roșie, tocată

1 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă rece. Dă-l în clocot și lasă-l să fiarbă la foc mediu 15–20 de minute, până se înmoaie sau conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge apa.

2 Între timp, pune carnea și sosul teriyaki într-un vas și amestecă până când carnea e acoperită bine cu sos. Pune o folie deasupra și las-o la marinat în frigider, 10 minute.

3 Încălzește uleiul într-un wok la foc mediu și prăjește carnea 1–2 minute pe fiecare parte. Adaugă broccoli, morcovul și ceapa și călește-le 2–3 minute sau până când carnea e maronie la exterior, dar roz la mijloc, iar legumele sunt ușor înmuiate. Servește fierbinte, cu orez, sau lasă să se răcească și mănâncă rece.

Burgeri sănătoși fără chiflă

1 PORȚIE

200 g carne de vită macră, tocată
½ ceapă, tocată mic
1 cățel mic de usturoi, zdrobit
1 lingură pătrunjel tocat
1 lingură ketchup
1 lingură sos Worcestershire
albușul de la ½ ou
ulei de măsline pentru uns și stropit
6 roșii cherry, tăiate în două
1 mână de frunze de spanac tânăr
oțet balsamic, pentru stropit

1 Pune carnea într-un bol și adaugă ceapa, usturoiul, pătrunjelul, ketchupul, sosul Worcestershire și albușul de ou, apoi amestecă bine. Împarte compoziția în două părți egale din care formezi câte un burger.

2 Între timp, încălzește grătarul la temperatură medie. Unge-l cu ulei și ține burgerii pe grătar câte 5 minute pe fiecare parte sau până când sunt gata.

3 Așază roșiile și spanacul pe o farfurie, stropește-le cu oțet balsamic, pune burgerii deasupra și servește.

Ton Nicçoise

1 PORȚIE

120 g cartofi noi, în coajă
1 linguriță ulei de măsline, ceva în plus pentru stropit
165 g bucăți de ton proaspăt
1 ou
1 mână de fasole verde
1 mână de foi de salată

1 Pune cartofii într-o cratiță, acoperă-i cu apă și lasă să dea în clocot la foc mare, apoi redu focul la mediu și lasă să mai fiarbă 15 minute sau până se înmoaie. Scurge apa și lasă-i să se răcească 10 minute, apoi taie-i în două.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune tonul în tigaie și prăjește-l 1–2 minute pe fiecare parte, până se rumenește, dar rămâne ușor rozaliu la mijloc. Scoate-l din tigaie, taie-l felii subțiri și dă-l deoparte.

3 Pune două vase cu apă să dea în clocot, la foc mare, apoi redu focul la mediu. Pune oul (în coajă) într-un vas și lasă-l să fiarbă domol 10 minute, apoi scoate-l cu o spumieră. Între timp, fierbe fasolea în celălalt vas, apoi scurge apa.

4 Scufundă oul în apă rece, pentru a-l răci, apoi curăță-l de

coajă și taie-l în sferturi. Pune oul, fasolea, foile de salată și cartofii într-un vas, stropește totul cu ulei și amestecă încet. Așază pe o farfurie, deasupra pune feliuțele de ton și servește.

Kedgeree

1 PORȚIE

1 ou
125 g fileuri de eglefin afumat, fără piele și fără oase
1 linguriță ulei de măsline
¼ ceapă, tocată
½ linguriță praf de curry
60 g orez basmati alb
1 lingură smântână slabă
2 linguri pătrunjel tocat
piper negru proaspăt măcinat

1 Pune oul (în coajă) într-o cratiță, acoperă-l cu apă rece și lasă să dea în clocot la foc mare. Dă focul mediu și lasă-l să fiarbă 10 minute. Scoate-l din vas cu o lingură și cufundă-l în apă rece, apoi curăță-l de coajă și taie-l mic.

2 Pune fileurile de eglefin într-o cratiță cu fund gros și toarnă 200 ml/1 cană de apă clocotită. Dă-o din nou în clocot, apoi dă focul mediu, acoperă vasul cu un capac și lasă să fiarbă domol 10 minute sau până când carnea se desprinde ușor cu un cuțit. Scoate peștele din cratiță cu o spumieră și desfă carnea cu o furculiță. Strecoară și păstrează supa în care a fiert.

3 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune ceapa și călește-o încet, 2–3 minute, amestecând din când în când, până începe să devină aurie. Adaugă praful de curry și orezul și toarnă 110 ml de supă de pește. Lasă să dea în clocot, apoi micșorează flacăra, acoperă cu un capac și lasă să mai fiarbă 15–20 de minute, până când orezul se înmoaie, adăugând

lichid dacă e necesar.

4 Pune carnea de pește, amestecă și lasă să fiarbă fără capac până când tot lichidul este absorbit. Ia tigaia de pe foc și adaugă smântâna. Pune puțin piper, oul și presară pătrunjel, apoi servește.

Pește la cuptor

1 PORȚIE

1 cartof dulce
12 tije de sparanghel
2 roșii
1 linguriță ulei de măsline
¼ ceapă, tocată
¾ cățel de usturoi, tocat
120 g fileuri de pește alb (cum ar fi codul, merluciul ori eglefinul) fără oase și fără piele
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Încălzește cuptorul la 200°C. Înțeapă cartoful în câteva locuri cu furculița, apoi lasă-l să se coacă 45–60 de minute.

2 Între timp, ia o folie de staniol suficient de mare pentru a acoperi peștele pus într-un vas termorezistent. Rupe capetele lemnoase ale sparanghelului.

3 Cu un cuțit ascuțit, crestează o cruce în coaja fiecărei roșii, apoi pune-le într-un vas termorezistent și toarnă apă clocotită peste ele astfel încât să le acopere. Lasă-le în apă 2 minute, apoi scoate-le. Cojește-le și aruncă pielița, apoi taie miezul în bucăți mari.

4 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le 2 minute, amestecând. Pune bucățile de roșii, apoi toarnă jumătate din acest amestec pe folia din vasul termorezistent. Așază peștele deasupra, iar

peste el restul amestecului și presară piper pentru a-l condimenta. Acoperă peștele cu folia, apoi lasă-l la cuptor 20–30 de minute, până e gata, iar carnea se desprinde ușor cu un cuțit.

5 Între timp, pune sparanghelul într-un vas cu aburi și lasă-l la temperatură mare 4–5 minute, până se înmoaie, dar încă e crocant. Scurge apa.

6 Așază sparanghelul și peștele pe o farfurie, acoperă peștele cu sosul din cratiță și presară puțină sare și piper. Servește cu cartof copt.

Somon la grătar și quinoa cu harissa

1 PORȚIE

140 g file de somon
coajă și suc de la ½ lime
40 g quinoa
1 linguriță ulei de măsline, și ceva în plus pentru uns
3 cepe verzi, numai partea albă, tăiate felii subțiri
¾ dovlecel, tăiat cubulețe
1 linguriță pastă harissa
2 linguri frunze de coriandru, tocate
1 felie lime, pentru servit

1 Pune somonul pe o farfurie și freacă-l cu coaja de lime, apoi stropește-l cu suc de lime. Acoperă-l cu folie și lasă-l la marinat, la temperatura camerei, 5 minute.

2 Pune quinoa într-o sită și spal-o bine sub jet de apă rece. Transfer-o într-o cratiță și acoper-o cu 160 ml de apă clocotită. Las-o să dea în clocot, dă focul mai mic și mai las-o să fiarbă 15 minute.

3 Unge grătarul cu ulei și încălzește-l la temperatură medie. Pune somo- nul la grătar și lasă-l 5–6 minute pe fiecare parte, sau până când s-a făcut, iar carnea este opacă.

4 Între timp, încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la temperatură medie. Adaugă ceapa verde, dovlecelul și pasta harissa, călește-le 2–3 minute, amestecând frecvent, până când legumele încep să se înmoaie.

5 Ia tigaia de pe foc, pune quinoa și lichidul în care a fiert și amestecă cu harissa. Acoperă tigaia cu un capac și las-o 5 minute sau până când tot lichidul a fost absorbit, apoi răscolește amestecul cu o furculiță și adaugă coriandrul și restul de suc de lime.

6 Servește somonul cu quinoa și o felie de lămâie pe care s-o storci deasupra.

Kebab Halloumi cu cocos și cușcuș

1 PORȚIE

110 g brânză halloumi, tăiată cubulețe
¼ dovlecel, tăiat cubulețe
¼ ceapă roșie, tocată mărunt
1 ardei roșu, fără semințe și tăiat cubulețe
1½ linguriță jerk spice (amestec jamaican de condimente)
55 ml lapte de cocos slab
55 g cușcuș
55 g mazăre congelată
1 ceapă verde, numai partea albă, tăiată mărunt
5 linguri frunze de coriandru tocate

1 Pune două frigărui de lemn în apă rece, pentru 30 de minute. Pune într-un bol brânza halloumi, dovlecelul, ceapa, ardeiul și condimentele și amestecă-le bine. Lasă-le la marinat 10 minute, apoi fixează brânza și legumele pe frigărui.

2 Încălzește grătarul la temperatură medie. Pune frigăruile pe grătar și lasă-le 8–10 minute, întorcându-le regulat până devin aurii.

3 Între timp, pune 1 lingură de apă într-o cratiță și adaugă laptele de cocos. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi amestecă în el cușcușul și mazărea. Ia vasul de pe foc și acoperă-l cu un capac. Lasă-l 10 minute sau până când tot lichidul a fost absorbit, apoi răscolește cușcușul cu o furculiță și adaugă ceapa verde și coriandrul.

4 Scoate brânza și legumele de pe frigărui și pune-le deasupra cușcușului.

Burrito caraibean vegetal

1 PORȚIE

¼ mango
2 linguri fasole roșie conservată (fără adaos de sare), scursă și clătită
120 g cartof dulce, curățat de coajă și tăiat în bucăți de 1 cm
1 roșie, tăiată în bucăți de 1 cm
½ dovlecel, tăiat în bucăți de 1 cm
1 linguriță jerk spice
70 ml lapte de cocos slab
1 mână mică de spanac
¼ castravete, tăiat mărunt
2 tortilla din făină integrală
1 mână mică de foi de salată

1 Curăță de coajă sfertul de mango și taie miezul în felii. Pune fasolea într-o tigaie și adaugă cartoful dulce, roșia, dovlecelul, condimentele și laptele de cocos. Adaugă 70 ml apă, lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul la mediu și lasă să mai fiarbă 10–15 minute, până când legumele sunt făcute.

2 Adaugă spanacul și fructul de mango și mai lasă să fiarbă 3 minute. Transferă amestecul într-un vas și lasă-l să se răcească încet, apoi adaugă castravetele tăiat.

3 Întinde foile de tortilla și pune pe fiecare din ele câte o jumătate din foile de salată și din amestecul de fasole. Împăturește partea de jos a foii de tortilla, pentru a nu cădea conținutul, apoi pliază partea stângă și partea dreaptă peste centru, lăsând partea de sus deschisă. Servește-le.

SUGESTII PENTRU UN PRÂNZ DE 250 DE CALORII

Încearcă aceste variante de prânzuri ușoare și delicioase:

• Suc proaspăt făcut din 3 morcovi și 2 mere, plus 250 g iaurt natural slab.

• 500 ml supă cu legume (vezi pagina 160) și 1 bol mare cu salată, făcută dintr-o mână de frunze de spanac tânăr, ¼ castravete, ¼ varză tocată, ¼ dovlecel ras, plus ½ morcov ras și o ridiche tăiată felii pentru o notă de culoare. Stropește-o cu 2 linguriță de ulei de măsline și 2 linguriță de oțet balsamic.

• 250 ml supă de linte (vezi pagina 162), servită cu 2 prăjituri subțiri de orez, plus 1 portocală.

• 250 ml cu supă minestrone (vezi pagina 160), servită cu 2 turte de ovăz, plus 1 măr mic.

• 250 ml cu supă de pui, dovleac și spanac (vezi pagina 158), servită cu 2 turte de ovăz.

• 1 lipie din făină integrală, 50 g piept de pui, 1 linguriță de iaurt natural slab, ¼ măr tăiat bucățele și câteva foi de lăptucă.

• Sandvici făcut din 2 felii de pâine integrală, 50 g carne de pui tăiată felii, 4 roșii cherry, 1 mână de rucola și 1 linguriță de muștar cu boabe.

• Sandvici făcut din 2 felii de pâine integrală, 50 g de carne curcan tăiată felii, 1 mână de frunze de spanac tânăr și 1 linguriță de muștar Dijon.

• 75 g de macrou afumat servit cu 1 mână mare de frunze de rucola și suc de lămâie.

• 165 g de ton conservat în apă, scurs, și 1 ou fiert tare, pe pat de foi de lăptucă, stropite cu oțet balsamic.

• Legume crude tăiate – de exemplu, 1 ardei, 1 morcov și 2 tulpini de țelină – și 3 linguri de hummus.

• 1 cartof mic copt, cu 2 linguri de hummus, servite cu o salată verde mică, plus 1 mână de rucola, ¼ de castravete și ¼ de ardei verde.

• 140 g de fasole conservată (fără adaos de sare), scursă și clătită, cu puțin usturoi tocat, un strop de suc de lămâie și 30 g de orez brun pregătit conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

• Fierbe 150 g de păstăi de soia edamame (pot fi cumpărate și congelate) în apă ori pregătește-le la aburi, 3–4 minute, până se înmoaie. Amestecă-le într-un blender cu 1 cm de rădăcină proaspătă de ghimbir și 1 linguriță de sos de soia puțin sărat și servește-le cu 1 mână de legume crude și 150 g de iaurt natural slab.

• 2 felii de pâine de secară și 2 linguri de hummus.

• Omletă din 2 ouă servită cu 1 felie mică de pâine integrală prăjită.

• Amestecă niște suc de lămâie și piper negru cu 50 g de brânză de vaci slabă și pune-o într-o lipie din făină integrală împreună cu 1 mână de frunze de spanac tânăr.

• Fă-ți o salată caprese folosind 3 roșii feliate, 50 g de mozzarella, 1 lingură de frunze de busuioc tocate, sare și piper. Stropește-o cu 2 lingurițe de ulei de măsline.

• ½ de covrig prăjit, cu 30 g de brânză cremă fără prea multă grăsime și 50 g de struguri.

• 2 felii de pâine integrală unse cu puțin unt, plus 1 banană mică.

CINĂ

Pui, sparanghel și nuci caju la tigaie

1 PORȚIE

50 g tăieței de orez
14 tije de sparanghel
1 linguriță ulei de cocos, ulei de rapiță ori ulei de măsline
1 cățel de usturoi, tocat fin
2 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
1 dovlecel, tăiat felii subțiri
¼ ceapă roșie, tăiată julien
165 g piept de pui fără piele și dezosat, tăiat în fâșii subțiri
sucul a ½ lime
3 linguri sos de soia tamari
2 linguriță miere
2–3 linguri frunze de coriandru tocate
1 lingură nuci caju

1 Pune tăiețeii într-un vas termorezistent, acoperă-i cu apă clocotită și lasă-i să se înmoaie 10–15 minute, apoi scurge apa. Rupe și capetele lemnoase ale tijelor de sparanghel, apoi taie sparanghelul în bucăți potrivite.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă sau într-un wok, la foc mediu. Adaugă usturoiul și ghimbirul și călește-le 30 de secunde, apoi adaugă dovlecelul, ceapa și sparanghelul. Prăjește-le amestecând constant, 2 minute. Adaugă puiul și prăjește totul 5–6 minute, până e gata. Pune sucul de lime, sosul de soia și mierea. Adaugă tăiețeii, coriandrul și nucile caju, apoi omogenizează totul și servește imediat.

Pui cajun cu salată Coleslaw

1 PORȚIE

165 g piept de pui fără piele și dezosat, tăiat felii subțiri
1 linguriță ulei de măsline
1 linguriță paprika
2 linguriță condimente cajun
1 felie lămâie, pentru servit (opțional)

Salata Coleslaw

100 g iaurt natural slab
1 linguriță mușstar cu boabe
¼ ceapă, tăiată julien
½ morcov, ras
¼ castravete, tocat mic
2 roșii, tocate mic
¼ varză roșie, tăiată julien
1 mână de pătrunjel tocat fin

1 Încălzește grătarul cuptorului la temperatură medie. Pune puiul într-un vas, apoi toarnă uleiul peste el și freacă-l bine. Presară uniform paprika și condimentele cajun pe pui.

2 Pune puiul într-o tavă și lasă-l în cuptor 7–8 minute, pe fiecare parte, până e bine făcut.

3 Între timp, prepară salata Coleslaw. Pune iaurtul și mușstarul într-un vas mare și amestecă-le bine. Adaugă restul ingredientelor și omogenizează totul. Servește puiul și salata Coleslaw cu o felie de lămâie pe care să o storci deasupra, dacă dorești.

Pui cu paprika la grătar

1 PORȚIE

140 g piept de pui fără piele și dezosat

Marinata

1 linguriță ulei de măsline
coajă rasă și suc de la ½ lămâie
½ cățel de usturoi, tocat fin
1 linguriță paprika

Pentru servit
2 roșii, tăiate felii
¼ castravete, tăiat felii
1 mână mare de foi de salată
ulei de măsline, pentru stropit
oțet balsamic, pentru stropit

1 Pune toate ingredientele pentru marinată într-un vas nemetalic și amestecă-le bine. Unge bine puiul cu marinata. Acoperă-l cu folie și lasă-l la marinat în frigider, 30 de minute, turnând marinată peste pui la fiecare 5–10 minute.

2 Încălzește grătarul la maximum. Pune puiul marinat pe grătar și lasă-l 10–15 minute sau până e gata puiul, întorcându-l din când în când.

3 Servește puiul cu felii de roșie, castravete și foi de salată, stropite cu ulei de măsline și oțet balsamic.

Mâncare de pui cu vin roșu

4 PORȚII

4 linguri făină din grâu integral
480 g piept de pui fără piele și dezosat, tăiat cubulețe
4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tocată
4 căței de usturoi, tocați fin
280 ml vin roșu
circa 280 ml supă de pui puțin sărată
210 g ciuperci champignon
4 foi de dafin

2 linguri jeleu de coacăze roșii
coaja rasă de la 2 portocale
280 g orez brun
sare și piper negru proaspăt măcinat
4 mâini de foi de salată, pentru servit

1 Încălzește cuptorul la 200°C. Presară făina pe o farfurie, apoi pudrează bine puiul cu făină. Presară puțină sare și piper.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă. Adaugă ceapa și călește-o 4–5 minute, până începe să devină ușor aurie. Pune puiul și prăjește-l 4 minute, apoi adaugă usturoiul și lasă-l 1 minut. Adaugă vinul și 280 ml de supă, amestecă bine și lasă să dea în clocot la foc mare.

3 Transferă totul într-o caserolă, adaugă ciupercile, foile de dafin, jeleul de coacăze roșii și coaja de portocală. Puiul ar trebui să fie bine acoperit de lichid; dacă e necesar mai adaugă supă. Pune un capac și bagă la cuptor, 30 de minute sau până când puiul e bine făcut.

4 Între timp, spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă rece. Lasă-l să dea în clocot, apoi dă focul mediu și lasă-l să fiarbă 35 de minute sau până când se înmoaie, sau prepară-l conform indicațiilor de pe ambalaj. Scurge-l. Aruncă foile de dafin din caserolă înainte de a servi. Servește cu orez și foi de salată.

Pui cu muștar și legume de iarnă

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
650 g piept de pui fără piele și dezosat, tăiat în bucăți potrivite
1 ceapă, tocată
4 tulpini de țelină, tocate

6 morcovi, tăiați cubulețe
1 nap, tăiat cubulețe
1 mână mică de pătrunjel tocat
1 mână mică de frunze de cimbru tocate
4 foi de dafin
1 l supă de pui puțin sărată
360 g smântână slabă
2 linguri muștar cu boabe
4 linguriță amidon
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă. Adaugă puiul și ceapa și călește-le 3 minute. Pune țelina, morcovii, napul, pătrunjelul, cimbrul, foile de dafin și supa. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu, acoperă cu un capac și lasă să fiarbă 30 de minute.

2 Adaugă smântâna și muștarul, amestecând ușor. Pune amidonul într-o cană, adaugă 120–180 ml de apă rece și amestecă bine pentru a face o pastă fină. Adaugă încet această pastă în cratiță și lasă să fiarbă 2–3 minute, amestecând constant, până când sosul devine gros și cremos. Dacă e necesar, mai adaugă puțină apă.

3 Sărează, piperează și pune mâncarea în vasele în care o servești.

Pui cu sos de verdeață

4 PORȚII

4 morcovi, tocați
2 cepe roșii, tocate
2 ardei galbeni, fără semințe și tocați
4 dovlecei, tocați
360 g cartofi noi, tăiați în jumătate

3 linguriță ulei de măsline
1 mână mică de frunze de cimbru tocate
1 mână mică de rozmarin tocat
4 bucăți de piept de pui fără piele și dezosat
1 lingură amidon
400 ml supă de pui puțin sărată
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Încălzește cuptorul la 200°C. Pune morcovii, cepele, ardeii, dovleceii și cartofii într-o tavă adâncă, împreună cu 2 linguriță de ulei, și amestecă astfel încât legumele să fie acoperite cu ulei. Pune sare și piper după gust și presară jumătate din cantitățile de cimbru și de rozmarin. Lasă la copt legumele 30 de minute, apoi întoarce-le și pune puiul deasupra și stropește-l cu 1 linguriță de ulei. Bagă din nou tava în cuptor și las-o 15 minute, până când puiul e gata.

2 Între timp, pune amidonul într-un bol mic, adaugă 120–180 ml apă rece și amestecă bine pentru a face o pastă fină.

3 Pune supa și ierburile rămase într-o cratiță și lasă să dea în clocot la foc mare. Adaugă pasta din amidon, micșorează focul și lasă să fiarbă, amestecând constant, până când sosul se îngroașă. Presară sare și piper după gust, apoi toarnă-l peste puiul cu legume și servește mâncarea.

Burger sănătos din curcan

1 PORȚIE

120 g carne de curcan tocată
2 linguri fulgi de ovăz
1 ceapă verde, doar partea albă, tăiată subțire
½ ou bătut
1 linguriță muștar
1 lingură pătrunjel tocat

ulei de măsline, pentru uns
1 chiflă din făină integrală, tăiată în jumătate
1 linguriță muștar
1 linguriță smântână slabă

Pentru servit
5 roșii cherry
¼ ardei, fără semințe și tăiat felii
1 mână de foi de salată

1 Pune carnea tocată, fulgii de ovăz, ceapa verde, oul, muștarul și pătrunjelul într-un vas și amestecă bine. Fă un burger din acest amestec.

2 Încălzește grătarul la temperatură medie și unge-l cu ulei. Pune burgerul câte 5 minute pe fiecare parte, până e bine făcut. În ultimul minut, pune și chifla pe grătar, cu miezul în sus, pentru a se face ușor aurie. Întinde muștarul și smântâna pe jumătățile de chiflă.

3 Pune burgerul între jumătățile de chiflă și servește-l cu roșii, ardei și foi de salată.

Cotlet de porc Dijon cu măr și varză

1 PORȚIE

1 cotlet de porc, fără grăsime
1 linguriță muștar Dijon
2 linguriițe ulei de rapiță
5 mm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
½ linguriță scorțișoară
100 g varză roșie tocată
½ măr verde, curățat de coajă și ras
1 linguriță sirop de arțar
1 linguriță oțet de cidru

1 Întinde muștarul pe cele două părți ale cotletului și lasă-l

deoparte.

2 Încălzește 1 linguriță de ulei într-o cratiță neaderentă, la foc mic spre mediu. Adaugă ghimbirul și scorțișoara, amestecă timp de câteva secunde, apoi pune varza roșie, mărul și siropul de arțar. Amestecă, apoi dă focul mic. Acoperă cu un capac și lasă să fiarbă 30 de minute. Adaugă oțetul și dă focul puțin mai mare. Mai lasă 5 minute, până când se evaporă aproape tot lichidul.

3 Între timp, încălzește uleiul rămas, într-o tigaie neaderentă, la foc mediu spre mare. Pune cotletul și prăjește-l câte 5 minute pe fiecare parte sau până când e făcut. Servește-l alături de varza cu măr.

Mâncare cu cârnați

4 PORȚII

4 linguriițe ulei de măsline
650 g cârnați de porc sau de vită cu puțină grăsime, tăiați în bucăți potrivite
2 căței de usturoi, tocați fin
1 ceapă, tocată
1 mână mică de rozmarin tocat
360 g fasole cu bob mare (fără adaos de sare), scurse și clătite
650 g roșii tocate, la conservă
3 mâini mari de frunze de varză kale tăiate grosier
8 linguri iaurt natural slab
piper negru proaspăt măcinat
4 felii de pâine integrală sau de secară, pentru servit

1 Încălzește uleiul într-o caserolă termorezistentă, la foc mediu. Adaugă cârnații și prăjește-i 5–6 minute, întorcându-i regulat, până devin aurii-maronii, apoi pune usturoiul, ceapa și

rozmarinul. Dă focul mic, acoperă cu un capac și lasă să se înăbușe 15 minute, amestecând din când în când, până când ceapa se înmoaie și devine aurie.

2 Adaugă fasolea, roșiile și 180 ml de apă. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mic și lasă să fiarbă 20 de minute. Pune napul și mai lasă să fiarbă, fără capac, 10 minute. Adaugă iaurtul și stinge focul.

3 Pune piper după gust și servește cu pâine de secară sau integrală.

Curry de miel cu orez și mazăre

4 PORȚII

550 g carne de miel macră, tăiată în bucăți potrivite
4 linguriță ulei de cocos, ulei de rapiță ori ulei de măsline
650 ml supă de pui puțin sărată
200 g orez basmati brun
2 linguri turmeric
250 g mazăre proaspătă sau congelată

Sos

6 linguri pastă de curry indian
6 roșii, tocate
4 căței de usturoi, tocați mic
2 cepe, tocate mic
1 mână mică de frunze de coriandru tocate, și ceva în plus pentru garnisit

1 Pune toate ingredientele pentru sos într-un vas nemetalic și amestecă-le bine. Adaugă mielul frecând bine carnea cu sos. Acoperă cu folie și lasă la marinat în frigider cel puțin 6 ore sau peste noapte.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Adaugă mielul și sosul și prăjește-l 3–4 minute, până devine

maroniu, amestecând din când în când, apoi pune totul într-o cratiță cu fund gros.

3 Pune supa în tigaie, amestecând bine pentru a desprinde toată prăjeala, apoi varsă acest lichid în cratiță, doar cât să acopere carnea. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mic, pune un capac și lasă să fiarbă foarte încet, cel puțin 2 ore sau până când carnea e gata, amestecând din când în când. Dacă e necesar, mai adaugă apă.

4 Între timp, cu 30 de minute înainte de a fi gata carnea, prepară orezul. Spală-l sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță. Adaugă turmericul și su- ficientă apă rece pentru a-l acoperi cu mai mult de 2 cm. Pune un capac și lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 20 minute sau până când aproape tot lichidul a fost absorbit de orez. Adaugă mazărea și lasă să fiarbă puțin. Stinge focul și lasă orezul să stea la aburi 10 minute sau până când se evaporă tot lichidul. Servește orezul și curry-ul garnisite cu coriandru.

Plăcintă cu carne de vită și ciuperci

4 PORȚII

650 g cartofi
4 linguriță ulei de măsline, și ceva în plus pentru uns
1 ceapă, tocată
650 g carne tocată de vită
360 g ciuperci, tocate
4 linguri pastă de tomate
600 g roșii tăiate, la conservă
4 linguri sos Worcestershire
sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servit

4 morcovi, tăiați felii și făcuți la aburi
300 g buchețele de broccoli la aburi

1 Pune cartofii într-o cratiță, acoperă-i cu apă și lasă-i să dea în clocot la foc mare. Dă focul mediu și lasă-i să fiarbă 15–20 de minute, până sunt gata, apoi scurge apa, zdrobește-i și lasă-i să se răcească.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă, la foc mediu. Adaugă ceapa și călește-o 5 minute, până se înmoaie. Adaugă carnea și călește-o 10 minute, până devine maronie, amestecând frecvent.

3 Adaugă ciupercile și călește-le 5 minute. Pune pasta de tomate, roșiile tăiate și sosul Worcestershire și lasă-le să fiarbă, amestecând din când în când, 20 de minute sau până când s-a evaporat aproape tot lichidul. Pune sare și piper după gust. Între timp, încălzește cuptorul la 220°C.

4 Pune amestecul într-o tavă și acoperă-l cu un strat egal de piure de cartofi. Pune tava în partea centrală a cuptorului și las-o 20 de minute sau până când cartofii încep să se rumenească. Servește plăcinta cu morcovi și broccoli la aburi.

Vită cu miere și ghimbir

1 PORȚIE

165 g carne macră de vită, cum ar fi o bucată de pulpă, tăiată în fâșii subțiri
1 linguriță ulei de cocos, ulei de rapiță ori ulei de măsline
1 pak choi (varză chinezească), tăiat în sferturi
1 ardei roșu, fără semințe și tăiat felii
100 g muguri de fasole
4 buchețele de broccoli
4 bucăți porumb baby
1 mână de păstăi de mazăre tânără

Marinată

3 linguriță miere
2 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă

2 linguri sos de soia tamari

1 Pentru a face marinata, pune mierea, ghimbirul, sosul de soia într-un vas nemetalic și amestecă-le bine. Adaugă carnea și freac-o bine cu marinata. Acoperă vasul cu un capac sau o folie și lasă la marinat, în frigider, 30 de minute, turnând din când în când marinată peste carne.

2 Încinge uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă, sau într-un wok, la foc mediu. Pune carnea și prăjește-o 2–3 minute, până devine maronie la exterior și rămâne ușor rozalie în mijloc. Adaugă pak choi, mugurii de fasole, broccoli, porumbul, mazărea dulce și restul de marinată. Perpelește-le amestecând continuu 2 minute sau până când e gata carnea, iar legumele s-au înmuiat. Servește imediat.

Lasagna cu vită și legume

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tăiată cubulețe
2 căței de usturoi, tocați fin
400 g carne de vită tocată
1 ardei roșu, fără semințe și tăiat cubulețe
2 dovlecei, tăiați cubulețe
800 g roșii tocate, la conservă
2 linguriță ierburi aromatice
320 g brânză de vaci slabă
280 ml lapte degresat sau semidegresat
12 foi de lasagna din făină integrală, nu semipreparate
sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servit

4 roșii, tăiate felii
frunze de salată

1 castravete, tăiat felii

1 Încălzește cuptorul la 180°C. Încălzește uleiul într-o cratiță la foc mediu. Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le 2 minute. Pune apoi carnea tocată, ardeiul, dovleceii și călește-le alte 5 minute, până când carnea devine maronie. Pune roșiile din conservă și mirodeniile, apoi adaugă puțină sare și piper.

2 Pune brânza de vaci și laptele într-un vas și amestecă-le bine. Întinde o treime din amestecul de carne într-o tavă adâncă și așază deasupra patru foi de lasagna. Apoi întinde amestecul de brânză de vaci. Repetă așezarea straturilor de carne, foi și brânză de vaci. Dă tava la cuptor 30–40 de minute, până când foile de lasagna se înmoaie. Lasă să stea 5 minute, apoi servește cu o salată de roșii, foi de salată și castravete.

Chiftele în sos de vin roșu și roșii

4 PORȚII

320 g carne de vită tocată
2 ouă bătute
100 g fulgi de ovăz
1 măr ras
1 mână de oregano, tocat, sau 1 linguriță de oregano uscat
ulei de măsline, pentru uns
220 g spaghete din făină integrală
sare și piper negru proaspăt măcinat

Sos

4 linguriițe ulei de măsline
1 ceapă, tocată mărunt
600 g roșii tocate, la conservă
2 ardei roșii, fără semințe și tăiați cubulețe
150 ml vin roșu
1 mână de frunze de busuioc, tocate

1 Pune carnea tocată într-un vas și asezoneaz-o cu sare și piper. Adaugă ouăle, mărul și oregano, apoi amestecă totul cu mâinile. Împarte compoziția în biluțe de dimensiunea unei nuci, pune-le pe o farfurie, acoperă-le cu o folie și dă-le la frigider pentru a se răci 30 de minute.

2 Între timp, pentru a face sosul, încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă, la foc mediu-mic. Adaugă ceapa și călește-o ușor 8–10 minute, până se înmoaie și începe să devină aurie. Adaugă roșiile, ardeii și vinul și amestecă foarte încet, 20 de minute.

3 Încălzește grătarul la temperatură medie și unge suportul cu ulei. Pune chiftelele pentru 10–15 minute, întorcându-le regulat, până devin maronii și sunt făcute.

4 Scoate chiftelele și pune-le în sos lăsându-le 5 minute să fiarbă. Adaugă busuiocul și amestecă.

5 Pune o cratiță cu apă pe foc și dă-o în clocot. Adaugă spaghetele și lasă-le să fiarbă 8 minute, până se înmoaie, dar rămân puțin tari, sau prepară-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge apa. Servește spaghetele cu chiftele și sos turnat deasupra.

Captura zilei cu fasole verde

1 PORȚIE

165 g fasole verde proaspătă sau congelată și dezghețată
70 g smântână slabă
3 linguri lapte degresat sau semidegresat
2 linguri pătrunjel tocat
1 linguriță muștar cu boabe
ulei de măsline, pentru uns
165 g pește alb (cum ar fi eglefinul, codul ori merluciul), fără piele și dezosat
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 mână mare de spanac tânăr, pentru servit

1 Încălzește cuptorul la 180°C. Pune fasolea, smântâna, laptele, pătrunjelul și muștarul într-un bol, adaugă sare și piper după gust și amestecă bine.

2 Unge cu ulei fundul unei tăvi. Pune trei sferturi din amestecul de fasole, așază peștele deasupra, apoi adaugă restul de amestec peste pește, ca să nu se usuce. Acoperă cu folie și bagă tava la cuptor pentru 30 de minute sau până când carnea peștelui se desface ușor când o încerci cu un cuțit.

3 Pune fasolea pe o farfurie, așază peștele deasupra și servește cu frunze de spanac tânăr.

Pește la grătar cu roșii și măsline

1 PORȚIE

¼ ceapă, tocată mărunt
¾ ardei roșu, fără semințe și tocat mărunt
70 ml supă de legume puțin sărată
200 g roșii tăiate, din conservă
1 lingură frunze de oregano tocate
7 măsline negre fără sâmburi, tăiate în sferturi
ulei de măsline, pentru uns
120 g pește alb (cum ar fi codul, merluciul ori eglefinul), fără piele și dezosat
sare și piper negru proaspăt măcinat
2 mâini de fasole verde la aburi, pentru servit

1 Pune ceapa, ardeiul și supa într-o cratiță. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu, acoperă cu un capac și lasă să fiarbă 5 minute. Adaugă roșii, oregano și măsline și presară sare și piper după gust. Lasă să dea iarăși în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă să mai fiarbă 3 minute.

2 Încălzește grătarul la temperatură medie-mare și unge

suportul cu ulei. Sărează și piperează peștele pe ambele părți, apoi lasă-l la grătar 5 minute pe fiecare parte, până devine ușor auriu, iar carnea se desprinde ușor dacă o încerci cu un cuțit.

3 Transferă peștele pe o farfurie, toarnă sosul peste el și servește-l cu fasole verde.

Pește mediteraneean cu cușcuș

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tocată
4 tulpini de țelină, tocate
2 căței de usturoi, zdrobiți
2 linguriță fulgi de ardei iute
720 g de roșii tăiate, la conservă
150 ml vin roșu
520 ml supă de legume puțin sărată
280 g căni cușcuș
650 g pește alb (cum ar fi codul, merluciul ori eglefinul), fără piele și dezosat, tăiat în bucăți potrivite

Pentru servit

coaja rasă a 2 lămâi
1 mână mică de pătrunjel, tocat

1 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Adaugă ceapa, țelina, usturoiul și fulgii de ardei iute și călește-le 10 minute, amestecând din când în când. Pune roșiile și mai lasă 2 minute.

2 Adaugă vinul și supa și lasă să dea în clocot la foc mare. Lasă să fiarbă 2 minute, apoi pune cușcușul. Dă focul mediu și adaugă peștele. Acoperă cu un capac și lasă să fiarbă 5–7 minute, până când peștele e gata. Dacă amestecul devine prea uscat, adaugă apă; cușcușul ar trebui să fie zemos și similar ca

textură cu un risotto.

3 Servește într-un bol și presară deasupra coajă rasă de lămâie și pătrunjel.

Pește din Goa și curry cu năut

4 PORȚII

240 g orez brun
1 lingură ulei de măsline
2 cepe, tocate
1½ linguri pastă indiană de curry nu foarte picantă, sau după gust
1 ardei roșu, fără semințe și tăiat felii
480 g năut la conservă (fără adaos de sare), scurs și clătit
320 ml lapte de cocos slab
580 ml supă de legume puțin sărată
400 g pește alb (cum ar fi codul, merluciul ori eglefinul), fără piele și dezosat, tăiat în bucăți potrivite
sucul a 2 lămâi

1 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă rece. Lasă-l să dea în clocot, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 35 de minute sau până se înmoaie, sau prepară-l conform indicațiilor de pe ambalaj.

2 Între timp, încălzește uleiul într-o cratiță neaderentă, la foc mediu. Adaugă cepele și călește-le 30 de secunde, după care dă focul mic. Pune pasta de curry și lasă să fiarbă încă 2–3 minute, amestecând constant, pentru eliberarea aromelor. Adaugă ardeiul, năutul, laptele de cocos și supa și lasă să dea în clocot la foc mare. Pune peștele, apoi dă focul mic și lasă să fiarbă 3–4 minute, până când peștele e gata. Adaugă sucul de lămâie. Servește curry-ul cu orez.

Păstrăv prăjit în tigaie, cu lămâie, iaurt și

sparanghel

1 PORȚIE

125 g tije de sparanghel cu partea lemnoasă îndepărtată
2 linguri iaurt natural slab
coaja rasă de la ½ lămâie
1 linguriță ulei de măsline, și ceva în plus pentru stropit
110 g file de păstrăv proaspăt
1 mână de foi de salată
sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servit

12 roșii cherry, tăiate în jumătate
¼ ceapă roșie, tăiată julien
2 linguri pătrunjel tocat

1 Pune sparanghelul în aparatul de gătit la aburi și lasă-l la temperatură mare 5 minute sau până se înmoaie. Așază-l într-un vas și lasă-l să se răcească.

2 Pune iaurtul și coaja de lămâie în alt vas, adaugă sare și piper și amestecă bine.

3 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu-mare. Pune păstrăvul și prăjește-l 3–4 minute pe fiecare parte, până devine maroniu la exterior, dar rămâne ușor rozaliu în mijloc.

4 Pune sparanghelul și păstrăvul pe un pat de frunze de salată și toarnă deasupra iaurtul cu lămâie. Servește-l cu o salată de roșii cu ceapă și pătrunjel, stropită cu ulei de măsline și asezonată cu sare și piper.

Somon picant cu ardei umplut

1 PORȚIE

165 g file de somon fără piele și fără oase
1 linguriță pastă harissa

1 ardei roșu
ulei de măsline, pentru uns

Umplutură

60 g brânză feta slabă, sfărâmată
1 roșie, tăiată cubulețe
½ dovlecel, ras
2 linguri frunze de busuioc tocate
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Pune somonul într-un vas puțin adânc, nemetalic, și freacă-l ușor cu pasta harissa. Acoperă-l cu folie și lasă-l la marinat, în frigider, între 30 de mi- nute și 2 ore, turnând din când în când marinată pe el.

2 Încălzește cuptorul 180°C. Taie partea de sus a ardeiului și scoate semințele și vițele albe. Pune ardeiul într-o formă de copt, unge-l cu ulei și bagă-l 10 minute în cuptorul încălzit.

3 Între timp, prepară umplutura. Pune toate ingredientele umpluturii într-un bol, asezonează cu puțină sare și piper și omogenizează bine. Scoate ardeiul din cuptor și umple-l cu grijă. Pune-l înapoi în cuptor și lasă-l 10–15 mi- nute, până devine fraged, iar umplutura e fierbinte.

4 Încălzește grătarul la temperatură medie și unge suportul cu ulei. Ține somonul 5 minute pe fiecare parte, până e gata, iar carnea este opacă și se desprinde ușor dacă o încerci cu un cuțit. Servește somonul cu ardei umplut.

Turte de somon

1 PORȚIE

1 cartof dulce, tăiat cubulețe
3 linguriță ulei de măsline
90 g file de somon
1 ceapă verde, numai partea albă, tăiată felii

2 linguri frunze de coriandru tocate
50 g fulgi de ovăz
sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servit

¼ ardei galben, fără semințe și tăiat felii
1 mână de năsturel
8 roșii cherry

1 Pune cartoful dulce într-o cratiță, acoperă-l cu apă rece și lasă să dea în clocot la foc mare. Micșorează focul și lasă să fiarbă 10–15 minute până se înmoaie. Când e gata, scurge apa și lasă-l să se răcească.

2 Între timp, încălzește 1 linguriță de ulei într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Pune somonul și prăjește-l 4–5 minute pe fiecare parte, până se face, iar carnea e opacă și se desprinde ușor când o încerci cu un cuțit. Transferă-l într-un bol mare și lasă-l să se răcească. Desprinde carnea cu o furculiță.

3 Pune cartoful zdrobit, ceapa verde și coriandrul peste somon, amestecă bine, adaugă sare și piper. Dacă amestecul e moale, adaugă niște fulgi de ovăz ca să-l lege. Împarte compoziția în două părți egale și fă două bile. Turtește bilele astfel încât să iasă două turte de pește din ele. Pune în alt vas fulgii rămași și tăvălește turtele prin fulgi astfel încât să fie uniform acoperite.

4 Încălzește în tigaie uleiul rămas, la foc mediu. Pune turtele și prăjește-le 3–4 minute pe fiecare parte, până devin aurii-maronii. Servește-le cu ardei galben, năsturel și roșii cherry.

Creveți și năut balti

1 PORȚIE

55 g orez basmati brun
1 linguriță ulei de cocos

¼ ceapă, tocată
¼ ardei verde, fără semințe și tocat
1 lingură pastă de curry balti
110 g roșii tăiate, la conservă
70 g năut la conservă (fără adaos de sare), scurs și clătit
90 g creveți cruzi, proaspeți sau congelați
4 linguri frunze de coriandru tocate
sare și piper negru proaspăt măcinat

1 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă. Lasă să dea în clocot, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 15–20 minute, până se înmoaie, sau prepară-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

2 Între timp, încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă sau într-un wok, la foc mediu-mare. Adaugă ceapa și ardeiul și călește-le 2 minute. Amestecă pasta de curry și mai lasă 2 minute.

3 Dă focul mediu, apoi adaugă roșiile și năutul. Mai călește-le 2 minute, amestecând frecvent. Pune crevetii și lasă-i 2–3 minute, dacă sunt proaspeți, și 5 minute, dacă sunt congelați, până când devin roz.

4 Amestecă coriandrul, asezonează cu puțină sare și piper și servește pe pat de orez.

Tocană de linte și spanac

4 PORȚII

220 g orez basmati brun
4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă roșie, tocată
2 căței de usturoi, zdrobiți
4 linguriță pastă curry (opțional)
400 g roșii tăiate, la conservă

80 ml supă de legume puțin sărată
4 linguri frunze de cimbru tocate
320 g linte roșie, scursă și clătită
320 g spanac, decongelat

1 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă. Lasă să dea în clocot, apoi dă focul mediu și lasă să mai fiarbă 15–20 minute, până se înmoaie, sau prepară-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă sau într-un wok, la foc mediu-mare. Adaugă ceapa și călește-o 5 minute, până se înmoaie. Pune și usturoiul și mai lasă 1 minut. Apoi amestecă pasta de curry și lasă la foc mic 1 minut.

3 Pune roșiile, supa, cimbrul și lintea. Lasă să dea în clocot, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 10 minute.

4 Adaugă spanacul și amestecă ușor la foc mic. Servește tocana cu orez.

Burgeri cu fasole și cușcuș

1 PORȚIE

40 g cușcuș
2 linguriță ulei de măsline, și ceva în plus pentru stropit
¼ ceapă roșie, tocată
½ cățel de usturoi, tocat mărunt
¼ ardei iute roșu, fără semințe și tocat mărunt
¼ linguriță semințe de chimen
2 linguri frunze de coriandru tocate
165 g fasole cannellini la conservă (fără adaos de sare), spălată cu apă
55 g fasole roșie la conservă (fără adaos de sare), scursă și clătită
coaja rasă de la ¼ lămâie

¼ ou bătut
sare și piper proaspăt măcinat

Pentru servit

¼ ceapă, tăiată julien
1 roșie, tăiată julien
1 mână mică de foi de salată
sucul de la ½ lămâie

1 Pune cușcușul într-un vas termorezistent și adaugă 2 linguri de apă clocotită, acoperă cu un capac sau cu o folie și lasă-l deoparte 5–10 minute.

2 Între timp, încălzește 1 lingură de ulei într-o tigaie neaderentă. Adaugă ceapa roșie, usturoiul și ardeiul iute și călește-le 5 minute, apoi pune semințele de chimen și coriandrul și mai lasă 1 minut. Scoate amestecul din tigaie și lasă-l să se răcească.

3 Pune fasolea într-un bol mare și zdrobește-o astfel încât să devină o pastă groasă. Pune amestecul de ceapă, cușcușul, coaja de lămâie, oul și puțină sare și piper.

4 Fă cu mâinile o bilă pe care împarte-o în două părți egale, apoi turtește-o pe fiecare și dă-i o formă de burger (nu-ți face griji dacă simți amestecul umed, deoarece oul îl va lega). Pentru a obține rezultate mai bune, pune burgerii pe o farfurie, acoperă-i cu folie și lasă-i la frigider 2 ore.

5 Încălzește în tigaie restul de ulei, la foc mediu. Pune burgerii și prăjește-i 5 minute pe o parte, apoi întoarce-i cu grijă și prăjește-i alte 5 minute pe partea cealaltă, până devin crocanți și aurii. Servește-i cu ceapă, roșii și foi de salată stropite cu suc de lămâie și ulei de măsline.

Thai Tofu Curry

4 PORȚII

180 g tăieței de orez
4 linguriță ulei de cocos, ulei de rapiță ori ulei de măsline
1 ceapă roșie, tocată
2 căței de usturoi, tocați mărunt
6 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
2 ardei iuți verzi, fără semințe și tocați mărunt
650 g tofu tare, tăiat în cubulețe de 2,5 cm
875 ml lapte de cocos slab
2 tulpini de citronela, zdrobite cu lama cuțitului
280 g porumb baby
1 ardei roșu, fără semințe și tăiat julien
300 g buchețele de broccoli
4 linguri sos de soia tamari
sucul a 2 lime
1 mână mică de coriandru proaspăt, tocat

1 Pune tăiețeii într-un vas termorezistent, acoperă-i cu apă clocotită și lasă-i să se înmoaie 10–15 minute, apoi scurge apa.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă sau într-un wok, la foc mediu. Adaugă ceapa, usturoiul, ghimbirul și ardeii iuți și călește-i 3 minute, până se înmoaie. Pune tofu, laptele de cocos, citronela, porumbul, ardeiul roșu și broccoli. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 10 minute. Adaugă tăiețeii, sosul de soia, sucul de lămâie și coriandrul și mai lasă să fiarbă 2 minute, după care scoate citronela și arunc-o. Servește imediat.

Supă Thai cu tofu și tăieței

4 PORȚII

220 g tăieței de orez
4 linguriță ulei de cocos, ulei de rapiță ori ulei de măsline
2 cepe roșii, tăiate julien

4 căței de usturoi, zdrobiți
6 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată și rasă
1 linguriță fulgi de ardei iute
2 morcovi, tăiați felii
3 ardei roșii, fără semințe și tăiați julien
1 varză chinezească tocată
560 g tofu tare, tăiat în cuburi potrivite
600 ml lapte de cocos slab
1,2 l supă de legume puțin sărată
2 mâini frunze de coriandru, tocate
sucul a 2 lime

1 Pune tăiețeii într-un vas termorezistent, acoperă-i cu apă clocotită și lasă-i să se înmoaie 10–15 minute, apoi scurge apa.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă adâncă sau într-un wok, la foc mediu. Pune ceapa și călește-o 30 de secunde, apoi adaugă usturoiul, ghimbirul și ardeiul iute și călește amestecând constant alte 30 de secunde. Pune morcovii, ardeii și varza chinezească și călește-le 2–3 minute. Adaugă tăiețeii, tofu, laptele de cocos, supa și coriandrul. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 2–3 minute, până când tăiețeii sunt gata. Pune sucul de lămâie și servește.

Ghiveci din Orientul Mijlociu

4 PORȚII

4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tocată
2 căței de usturoi, zdrobiți
6 morcovi, tăiați cubulețe
2 cartofi dulci, tăiați cubulețe
320 g năut la conservă (fără adaos de sare), scurs și clătit
140 g linte roșie, clătită și scursă

4 portocale, tăiate felii
55 g fulgi de migdale
sucul a 2 lămâi
2 linguriță scorțișoară măcinată
2 linguri chimen măcinat
1 mână mică de frunze de coriandru, tocate
1 mână mică de foi de salată, pentru servit

1 Încălzește cuptorul la 200°C. Încălzește uleiul într-o cratiță, la foc mediu. Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le 3–4 minute, amestecând din când în când, până se înmoaie.

2 Adaugă morcovii, cartofii, năutul, lintea și 800 ml apă. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă 10 minute.

3 Cu un cuțit ascuțit, taie o felie subțire de coajă și strat alb de la fiecare capăt al portocalei. Pune-o cu partea tăiată pe o farfurie și taie coaja în benzi. Îndepărtează toate resturile de coji albe. Taie fiecare felie îndepărtând membrana. Stoarce sucul rămas din membrană într-un bol și pune-l deoparte. Procedează la fel cu celelalte portocale. Pune migdalele în caserolă și adaugă feliile de portocală, sucul de portocală păstrat, sucul de lămâie, scorțișoara și chimenul. Bagă caserola la cuptor și las-o 40 de minute. Presară coriandru tocat și servește cu frunze de salată.

Chilli cu legume

4 PORȚII

220 g orez brun
4 linguriță ulei de măsline
1 ceapă, tocată
2 căței de usturoi, zdrobiți
4 linguriță chimen măcinat

1 linguriță fulgi de chilli
2 morcovi, tăiați cubulețe
4 tulpini de țelină, tăiate cubulețe
3 ardei roșii, fără semințe și tăiați cubulețe
400 g fasole roșie la conservă (fără adaos de sare), scursă și clătită
800 g roșii tăiate, la conservă
sucul a 2 lămâi

1 Spală orezul sub jet de apă rece, apoi pune-l într-o cratiță și acoperă-l cu apă. Lasă să dea în clocot, apoi dă focul mediu și lasă să fiarbă încă 15–20 minute, până se înmoaie, sau prepară-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

2 Încălzește uleiul într-o tigaie neaderentă, la foc mediu. Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le 2–3 minute până devin aurii, apoi pune usturoiul și fulgii de chilli și călește alte 30 de secunde, pentru a elibera aromele. Adaugă morcovii, țelina și ardeii și mai lasă 2 minute, amestecând mereu.

3 Pune fasolea roșie și roșiile. Lasă să dea în clocot la foc mare, apoi dă focul mic și lasă să fiarbă 15–20 de minute, până când legumele se înmoaie. Adaugă suc de lămâie. Servește chilli-ul pe pat de orez.

Supă de legume

1 PORȚIE

1 linguriță ulei de măsline
1 morcov, tocat
½ ardei roșu, fără semințe și tocat
½ ardei verde, fără semințe și tocat
½ dovlecel, tocat
¼ ceapă, tocată
¼ cățel de usturoi, zdrobit

400 ml supă de legume puțin sărată
5 păstăi de fasole verde
2 linguri frunze de cimbru tocate
sare și piper negru proaspăt măcinat
1 linguriță verdeață tocată (cum ar fi pătrunjel, hasmațuchi, coriandru ori arpagic), pentru servit

1 Încălzește uleiul într-o cratiță, la foc mediu. Adaugă morcovul, ardeiul, dovlecelul, ceapa și usturoiul, dă focul foarte mic, acoperă cu un capac și lasă-le să se înăbușe 5 minute.

2 Pune supa și lasă să dea în clocot la foc mare, apoi micșorează flacăra, acoperă iarăși cu un capac și lasă să fiarbă 15 minute. Adaugă fasolea verde și cimbrul și mai lasă 5 minute sau până când se înmoaie legumele. Asezonează cu sare și piper, presară verdeață și servește.

SUGESTII PENTRU O CINĂ DE 250 DE CALORII

Încearcă aceste variante pentru delicioase cine ușoare:

• 175 g fâșii de carne de pui fără piele și fără os, făcute la grătar, cu o salată verde mare, stropită cu 1 linguriță ulei de măsline și 1 linguriță oțet balsamic.

• 175 g piept de pui, fără piele și dezosat, marinat în 1 linguriță de suc de lămâie, ¼ linguriță cimbru uscat și piper, apoi pus pe grătar. Servește cu 100 g păstăi de mazăre la aburi.

• Pui fajita făcut cu 1 tortilla din făină integrală, 90 g piept de pui, fără piele și dezosat, tăiat fâșii și presărat cu boia și praf de usturoi, apoi pus pe grătar și servit cu 1 roșie feliată și 1 mână de frunze de rucola.

• Un cotlet de porc fără os, marinat cu 1 lingură de suc de lime, 1 linguriță de miere, ½ linguriță de chimen și 1 linguriță ulei de susan, apoi prăjit cu ½ de ceapă tocată și servit cu 6 roșii

cherry.

• 140 g de carne macră, 4 buchețele de broccoli, 4 bucăți de porumb baby, ½ de cățel de usturoi zdrobit și rădăcină proaspătă de ghimbir, toate călite în 1 lingură sos de stridii.

• 175 g de file de pește alb, copt cu un vârf de cuțit de ardei cayenne, 1 lingură de suc de lime, ½ linguriță semințe de chimen zdrobite și 1 lingură de coriandru proaspăt. Servește cu 165 g de legume preparate la aburi, la alegere.

• 175 g de pește alb la grătar cu 1 lingură de maioneză puțin grasă amestecată cu câteva picături de suc de lămâie și un vârf de cuțit de plante aromatice italiene. Servește cu o salată verde mare stropită cu 1 linguriță de ulei de măsline și 1 linguriță de oțet balsamic.

• 175 g de calcan prăjit în 2 linguriță de ulei de măsline și servit cu 1 ardei verde tăiat julien, 5 roșii cherry, ½ de cățel de usturoi zdrobit și 1 lingură de frunze de busuioc tocate.

• 120 g de somon la grătar stropit cu 1 linguriță de sos de soia puțin sărat și servit cu 165 g de legume verzi, la aburi.

• 140 g file de ton prăjit în 1 linguriță de ulei de măsline și servit pe pat de spanac stropit cu câteva picături de lămâie.

• 1 ardei roșu tăiat julien și 1 mână mare de spanac călit cu usturoi, 1 ceapă verde, 2 linguriță sos de soia, 2 linguriță cu ulei de susan și 120 g de creveți mari.

• 300 ml supă de linte de la magazin cu pătrunjel verde și servită cu o sa- lată verde mare stropită cu suc de lămâie și asezonată cu piper negru.

• 2 ouă poșate și 2 roșii la grătar pe pat de spanac. Asezonează cu mult piper negru și servește cu 1 turtă de ovăz.

• 200 g tofu marinat în 2 linguriță ulei de măsline, ½ de cățel de usturoi zdrobit și 1 linguriță de paprika, făcut la cuptor și servit cu o salată verde asezonată cu 1 linguriță de ulei de măsline și 1 linguriță de oțet balsamic.

• 50 g spaghete din cereale integrale fierte și amestecate cu 2 linguriță ulei de măsline, ½ de cățel de usturoi zdrobit, 1 lingură busuioc, 5 tije de sparanghel, 4 roșii cherry tăiate în jumătăți.

• Omletă din 2 ouă și 1 mână mică de spanac tânăr proaspăt, asezonată cu sare și piper. Servește cu o salată făcută dintr-o roșie și ceapă, stropită cu 1 linguriță de ulei de măsline.

GUSTĂRI

Putere brută

• O mână de legume tăiate bețișoare (precum ardei, morcov, dovlecel și castravete) cu o lingură plină vârf de guacamole, hummus sau orice cremă preferi.

• Alternativ, dacă ai poftă de fructe, o mică salată de fructe sau un fruct întreg (totuși, fructele foarte dulci, precum strugurii sau ananasul, sunt de evitat).

Proteine înviorătoare

O gustare bogată în proteine va împiedica apariția senzației de foame. Adesea, ce este simplu funcționează și cel mai bine, dar experimentează pentru a vedea ce ți se potrivește. Iată niște sugestii:

• 1 ou fiert

• 3 linguri brânză de vaci servită cu cremă de legume crude

• 1 lingură unt de arahide întins pe o țelină sau pe un măr feliat

• 15 migdale

• 125 g iaurt grecesc degresat sau iaurt natural. Pune deasupra niște fructe tăiate cubulețe, dacă vrei.

• 80 g edamame (pot fi cumpărate congelate și dezghețate ulterior) fierte sau făcute la aburi pentru 3–4 minute, până se înmoaie

• 90 g ton în apă la conservă, cu 1 turtă de orez sau de ovăz

SUCURI

Ananas și pară

1 PORȚIE

1 pară, fără cotor și tăiată în sferturi
1 măr, fără cotor și tăiat în sferturi
1 felie de ananas, curățată, cu cotor

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric și servește.

Tropicele mărului

1 PORȚIE

½ fructul pasiunii
2 mere, fără cotor și tăiate în sferturi
¼ ananas, curățat și tăiat bucăți, cu cotor
1 linguriță suc de lime

1 Scoate într-un mic bol pulpa și semințele din fructul pasiunii.

2 Pune merele și ananasul într-un storcător electric.

3 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă fructul pasiunii și sucul de lime. Amestecă-l până devine fin, apoi servește-l.

Măr îmbujorat

1 PORȚIE

1½ măr, fără cotor și tăiat în sferturi
1 nectarină, fără sâmbure

4 căpșuni, fără codiță

1 Pune merele într-un storcător electric.

2 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă nectarinele și căpșunile. Amestecă-l până devine fin, apoi servește-l.

St Clement’s

1 PORȚIE

1 portocală, curățată de coajă și împărțită în sferturi
1 grepfrut, curățat de coajă și împărțit în sferturi
½ lămâie, curățată de coajă

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Grepfrut și lime

1 PORȚIE

1½ grepfrut roz, curățat de coajă și împărțit în sferturi
1 lime, curățată de coajă

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Florida Blue

1 PORȚIE

1 portocală, curățată de coajă și taiată în sferturi
½ grepfrut roz, curățat de coajă și tăiat în două
1 mână mică de coacăze

1 Pune portocala și grepfrutul într-un storcător electric.

2 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă coacăzele. Amestecă-l până devine fin, apoi servește-l.

Forță la pachet

1 PORȚIE

1 portocală mare, curățată de coajă și împărțită în sferturi
1 guava, curățată de coajă și tăiată
5 căpșuni, fără codiță

1 Pune portocala într-un storcător electric.

2 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă guava și căpșunile. Amestecă-l până devine fin, apoi servește-l.

Căpșuni calde cu mirodenii

1 PORȚIE

1 măr, fără cotor și tăiat în sferturi
1 pară, fără cotor și tăiată în sferturi
6 căpșuni, fără codiță
un vârf de cuțit de mirodenii (scorțișoară, nucșoară și ienibahar)

1 Pune mărul și para într-un storcător electric.

2 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă căpșunile. Amestecă-l până devine fin, apoi servește-l.

3 Toarnă amestecul într-o cratiță, pune mirodeniile și amestecă la foc mic până când sucul se încălzește, apoi servește-l.

Suc cald de pepene și ghimbir

1 PORȚIE

¼ papaya, curățată de coajă, fără semințe și tăiată bucăți
1 pară, fără cotor și tăiată în sferturi
¼ pepene galben, curățat de coajă și fără semințe
1 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată

puțină apă minerală, dacă e necesar

1 Pune toate ingredientele, mai puțin apa minerală, într-un storcător electric.

2 Sau pune toate ingredientele într-un blender ori robot de bucătărie și adaugă puțină apă minerală. Amestecă până compoziția devine fină, și mai adaugă puțină apă dacă e necesar.

3 Toarnă sucul sau amestecul din blender într-o cratiță și încălzește la foc mic, după care servește sucul.

Suc pentru sănătatea ficatului

1 PORȚIE

4 mere
1 portocală, curățată de coajă
1 lămâie ori lime, curățată de coajă
1 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată
2 linguri ulei din semințe de in

1 Scoate cotoarele și taie în sferturi 3 mere. Curăță de coajă și scoate coto- rul de la al patrulea măr, apoi taie-l în sferturi.

2 Pune toate ingredientele, mai puțin uleiul, într-un storcător electric. Pune uleiul în sucul obținut, amestecă și servește.

Iarbă de grâu

1 PORȚIE

2 mere, fără cotor și tăiate în sferturi
½ ananas, curățat de coajă și tăiat bucăți, cu cotor
1 mână de iarbă de grâu ori 1 linguriță iarbă de grâu pudră

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric. Dacă storcătorul pe care îl ai nu se poate descurca cu iarba de grâu, folosește iarbă de grâu pudră amestecată cu 1 lingură de apă și

încorporează în suc. Servește.

Încântare pentru digestie

1 PORȚIE

3 morcovi, necurățați de coajă
½ ananas, curățat de coajă și tăiat bucăți, cu cotor
1 mână mică de căpșuni
½ papaya, curățată de coajă, fără semințe și tăiată bucăți

1 Pune morcovii și ananasul într-un storcător electric.

2 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă căpșunile și papaya. Amestecă-l până devine fin, apoi servește-l.

Suc calmant pentru digestie

1 PORȚIE

1 pară, fără cotor și tăiată în sferturi
1 morcov, necurățat de coajă
¼ ananas, curățat de coajă și tăiat bucăți, cu cotor
1,5 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Sucul Jos din pat

1 PORȚIE

4 morcovi, necurățați de coajă
2 mere, fără cotor și tăiate în sferturi
½ ananas, curățat de coajă și tăiat bucăți, cu cotor

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Pasiune

1 PORȚIE

1 fructul pasiunii
3 portocale, curățate de coajă și tăiate în sferturi
½ lime, curățată de coajă
2 morcovi, necurățați de coajă

1 Taie fructul pasiunii pe jumătate și scoate pulpa și semințele într-un bol mic.

2 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Măr plin de vitalitate

1 PORȚIE

1 măr, fără cotor și tăiat în sferturi
1 morcov, necurățat de coajă
5 mm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Castravete răcoros

1 PORȚIE

½ castravete
1 măr, fără cotor și tăiat în sferturi

1 Curăță de coajă castravetele dacă vrei un suc mai dulce.

2 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Magie cu legume și măr

1 PORȚIE

½ castravete mic

4 morcovi, necurățați de coajă
2 tulpini de țelină
1 măr, fără cotor și tăiat în sferturi

1 Curăță de coajă castravetele dacă vrei o aromă mai dulce.

2 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Struguri crocanți

1 PORȚIE

2 tulpini de țelină
25 boabe de strugure roșu

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Morcov auriu

1 PORȚIE

1 portocală mică, curățată de coajă și tăiată în două
½ lime, curățată de coajă
1 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată
1 măr mic, fără cotor și tăiat în sferturi
2 morcovi mari, necurățați de coajă

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Prospețime de... mentă

1 PORȚIE

¼ ananas, curățat de coajă și tăiat bucăți, cu cotor
1 cm rădăcină proaspătă de ghimbir, curățată
½ felie groasă de varză albă
1 mână mică de frunze de mentă

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Popeye

1 PORȚIE

¼ castravete
1 mână de spanac tânăr
1 măr, fără cotor și tăiat în sferturi
½ ananas, curățat de coajă și tăiat bucăți, cu cotor
1 lime, curățată de coajă

1 Curăță de coajă castravetele dacă vrei un suc mai dulce.

2 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Cană de morcov

1 PORȚIE

1 mână mică de frunze de coriandru
3 morcovi mari, necurățați de coajă

1 Pune coriandrul în storcătorul electric, apoi adaugă morcovii și servește.

Morcov și țelină

1 PORȚIE

2 morcovi mari, necurățați de coajă
3 tulpini de țelină

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

Morcov și sfeclă roșie

1 PORȚIE

2 morcovi mari, necurățați de coajă, tăiați bucăți
⅓ sfeclă crudă, necurățată de coajă, tăiată bucăți
2 linguri frunze de busuioc proaspete

1 Presară busuiocul printre bucățile de morcov și de sfeclă în storcătorul electric. Servește.

Minunea verde

1 PORȚIE

1 tulpină de țelină
6 frunze de varză kale
2 roșii
1 lingură frunze de oregano (opțional)
½ avocado răscopt, curățat de coajă, fără sâmbure și făcut piure

1 Pune țelina, frunzele de varză kale, roșiile și oregano în storcătorul electric.

2 Toarnă sucul într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă fructul de avocado. Amestecă până devine fin, apoi servește.

Cocktail de legume

1 PORȚIE

1 tulpină de țelină
2 roșii
1 morcov, necurățat de coajă
¼ lămâie, curățată de coajă

1 Pune toate ingredientele într-un storcător electric, apoi servește.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

După ce ai citit această carte și încă nu te-ai hotărât dacă, cum sau când să începi să postești, oprește-te! Nu analiza. Vei afla răspunsul doar dacă încerci să respecți acest program.

Este nevoie de foarte multă încredere pentru a fi convins că un lucru atât de simplu precum consumul de sucuri poate face ceea ce medicamentele nu pot. Așa că **încearcă să ai încredere și vezi ce se întâmplă.**

Nu uita că **vindecarea din interior e un lucru pe care organismul tău este *proiectat* să îl facă.** Dacă vei crea condițiile corecte, corpul va reacționa. **Postul poate crea mediul intern potrivit pentru vindecare și pentru o schimbare în bine.**

Același proces are loc și în plan emoțional. Nimic nu se compară cu perspectiva sau cu saltul creativ care are loc în mintea ta atunci când îți iei un răgaz de la rutina cotidiană. **Imaginează-ți doar cum ar fi putut fi viața dacă ți-ai fi urmat visurile.**

Spun asta pentru că exact așa mi s-a întâmplat mie. Înainte de finalul aces- tei cărți, aș vrea să-ți povestesc despre serialul TV care a făcut cunoscută forța postului. Sunt întrebată despre el mereu, peste tot în lume și e o poveste pe care n-am mai spus-o niciodată în întregime.

La începutul acestei cărți, recunoșteam că am făcut cunoștință oarecum din întâmplare cu ideea de a ține post. Studiasem deja medicina nutrițională, așa că aveam o bază științifică solidă despre ceea ce înseamnă să mănânci sănătos.

Cu toate astea, când am început să folosesc postul pe bază de sucuri, întâi eu însămi, apoi cu clienții, rezultatele au fost atât de uimitoare, încât au reprezentat imboldul de care aveam nevoie pentru a renunța la un salariu cu șase cifre, a vinde casa și a mă muta în Spania, fără nimic altceva decât ideea de a-mi urma visul – primul meu centru de sănătate bazat pe postul cu sucuri.

Un an mai târziu, învățasem limba, îmi făcusem prieteni pe viață și mă bucuram de o viață minunată, cu yoga pe plajă, *tapas* și sieste. Din păcate, contul meu bancar din ce în ce mai subțire spunea o altă poveste. Pentru centrul de sănătate bazat pe postul cu sucuri, închiriasem o vilă în munți, unde puteau fi găzduiți doar câțiva oameni odată, și munceam din zori și până în noapte făcând totul singură – nu a fost cel mai bun model de afaceri.

Un e-mail întâmplător, de la o veche cunoștință din televiziune, a venit cu ideea de care aveam nevoie pentru a face cunoscute beneficiile centrelor de sănătate – și ale postului. Am întocmit un proiect și m-am decis să bat la ușile tuturor persoanelor din media pe care le cunoșteam, pentru a căpăta acceptul ca formatul meu să devină un serial TV. După 13 refuzuri, am primit, în cele din urmă, un „da“.

Centrele mele de sănătate au devenit subiectul a peste șapte seriale TV difuzate în peste 22 de țări din toată lumea, care continuă să fie transmise și astăzi.

Cred că motivul pentru care aceste documentare au devenit un adevărat fenomen este că arată, fără urmă de îndoială, că și bolile cele mai grave sunt vindecabile.

După aproape un deceniu, oameni din toată lumea încă mă mai contactează sau vin la centrele mele de sănătate, spunând că, după ce au urmărit documentarele, au căpătat o nouă speranță și o nouă direcție. De multe ori mi s-a zis că

a vedea cum starea de sănătate se poate îmbunătăți printr-o metodă atât de simplă a fost impulsul necesar pentru a lua măsuri în privința vieții lor.

GLOSAR

Acizi grași esențiali (EFA) Acești acizi grași, cum ar fi omega-3, nu pot fi sintetizați în organism, așa că trebuie obținuți din alimente.

ADN „Instrucțiunile“ găsite în fiecare celulă și care determină trăsăturile individuale ale fiecăruia. Celulele folosesc aceste instrucțiuni pentru a produce noi proteine.

Alzheimer Cel mai întâlnit tip de demență, o boală a creierului care determină pierderea progresivă a memoriei împreună cu schimbări ale stării de spirit și ale personalității.

Aminoacizi Mici molecule care reprezintă materia primă de formare a proteinelor. Sunt obținuți din alimente bogate în proteine, iar apoi sunt folosiți pentru creștere, vindecare și pentru producerea de enzime, hormoni și anticorpi.

Antioxidanți Substanțe care se găsesc în mâncare (de exemplu, vitamina C) sau care sunt produse de organism și ajută la protejarea celulelor de acțiunea negativă a radicalilor liberi.

Atac vascular cerebral Obstrucționarea unui vas de sânge din creier.

Autofagie Proces care permite celulelor să identifice și să distrugă componentele deteriorate – ca o curățenie de primăvară pentru organism.

Betaoxidare Proces de descompunere a acizilor grași (molecule de grăsime) pentru a elibera energie.

Bilă Fluid alcalin produs de ficat și depozitat în vezica biliară, care este eliberat apoi în intestin pentru a ajuta la

absorbția grăsimilor.

Carbohidrați Substanțe nutritive alcătuite din lanțuri de molecule individuale de zahăr. Sunt fie simpli, fie complecși. Carbohidrații complecși sunt lanțuri lungi, care vor fi absorbite mai lent.

Catecolamine Molecule neurotransmițătoare care ajută organismul să răspundă la stres.

Citokine Proteine implicate în reglarea imunității și a inflamațiilor.

Colesterol Substanță cu multe roluri, inclusiv de sintetizare a membranelor celulare, a hormonilor și a vitaminei D. Nivelurile ridicate de LDL (colesterol rău) sunt asociate cu deteriorarea vaselor de sânge.

Corpuri ketonice Substanțe sintetizate din grăsimi când aportul de carbohidrați e scăzut. Pot fi folosite ca formă alternativă de combustibil de către celule, inclusiv de către creier.

Cortizol Hormon secretat de glandele suprarenale ca reacție la stres. Stimulează eliberarea zahărului în sânge.

Estradiol Formă naturală de estrogen secretată de ovare. Are mai multe roluri legate de fertilitatea femeilor, inclusiv de declanșarea ovulației.

Estrogen Oricare dintr-un grup de hormoni care are mai multe roluri în organismul feminin, inclusiv în dezvoltarea sexuală, în ovulație și în sarcină.

Factor de creștere de tip insulinic (IGF-1) Hormon similar insulinei, care joacă un rol în creștere.

Glicogen Forma sub care este depozitat zahărul, *glucoză*.

Glucagon Hormon produs de pancreas care facilitează descompunerea și eliberarea zahărului în sânge atunci când glicemia e scăzută.

Glucoză Moleculă individuală de zahăr. Este sursa preferată de energie a creierului și a celulelor roșii. Nivelurile de glucoză din sânge fluctuează foarte puțin.

Grelină Hormon secretat de stomac care stimulează apetitul.

Hipotalamus Zonă din creier care controlează temperatura corpului și senzațiile de foame, de sete și de oboseală.

Hormon de creștere (HG) Hormon produs în creier și care reglează creșterea.

Hormon foliculostimulant (FSH) Hormon produs în creier și care stimulează ovarul să maturizeze un ovul.

Hormon luteinic (HL) Hormon produs în creier și care stimulează ovulația.

Hormon Substanță produsă într-o parte a corpului și care declanșează o reacție în altă zonă a corpului.

IL-6 Proteină implicată în controlul sistemului imunitar și al inflamațiilor.

Insulină Hormon produs de pancreas și care susține depozitarea zahărului, a proteinelor și a grăsimilor când glicemia este ridicată.

Leptină Hormon produs din celulele grase și care reduce apetitul.

Lipaze Enzime implicate în descompunerea grăsimilor.

Lipoliză Proces prin care corpul descompune grăsimile.

Lipoproteine cu densitate mare (HDL – high-density lipoprotein) Numite adesea colesterol „bun“, sunt proteine de transport care ajută la eliminarea excesului de colesterol din sânge.

Mitocondrii Uzinele energetice ale celulei.

Parkinson Boală degenerativă a sistemului nervos central

care afectează coordonarea mișcărilor și care poate ajunge să afecteze funcția cognitivă.

PCR (proteină C-reactivă) Proteină produsă de ficat și care are un nivel ridicat când există o inflamație în organism.

Progesteron Hormon secretat de ovare și care îngroașă membrana uterină.

Radical liber Moleculă instabilă produsă fie prin procese biologice normale (inclusiv prin respirație), fie de toxine, cum ar fi fumul. Dacă nu este neutralizată de un antioxidant, poate deteriora celulele.

Serotonină Neurotransmițător responsabil cu „starea de bine“ și care se găsește mai ales în creier.

Sindrom Laron Boală ereditară care împiedică creșterea normală. Este asociată cu existența unui nivel scăzut de IGF-1.

Suprarenale Pereche de glande care se găsesc deasupra rinichilor și care produc hormoni implicați în reglarea echilibrului fluidelor, a metabolismului și a răspunsului organismului la stres.

Termogeneză Producerea de căldură în corp.

TNFa Proteină implicată în răspunsul organismului la inflamație.

Trigliceride Grăsimi compuse din grupuri de câte trei acizi grași.

BIBLIOGRAFIE

PREZENTĂRI GENERALE ALE STUDIILOR ASUPRA GREUTĂȚII ȘI A STĂRII DE SĂNĂTATE

Butland, B. *et al.* (2007) „Raport de proiect – Alegeri viitoare: perspectivele obezității, combaterea obezității“. Londra: Department of Innovation Universities and Skills

Song, X. *et al.* (2012) „Relația dintre indicele de masă corporală și mortalitate printre europeni“ în *European Journal of Clinical Nutrition,* 66: 156–165

ÎNGRĂȘATUL POATE FI MOLIPSITOR!

Christakis, N.A. și Fowler, J.H. (2007) „Răspândirea obezității pe scară largă la persoanele de peste 32 de ani“. *New England Journal of Medicine,* 357: 370–379

CUM POT FACTORII EXTERNI SĂ AFECTEZE GREUTATEA?

Swinburn, B. *et al.* (1999) „Disecarea mediilor obezogene: dezvoltarea și aplicarea unui cadru pentru identificarea și prioritizarea intervențiilor mediului asupra obezității“. *Preventive Medicine,* 29(6): 563–570

CUM AFECTEAZĂ GUSTĂRILE GREUTATEA?

Berteus-Forslund, H. *et al.* (2005) „Frecvența gustărilor în relație cu aportul de energie și preferințele alimentare la bărbații și femeile obeze comparativ cu restul populației“. *International Journal of Obesity,* 29(6): 711–719

CUM AFECTEAZĂ SOMNUL GREUTATEA?

Cappuccio, F.P. *et al.* (2008) „Meta-analiza duratei scurte de

somn și obezitatea la copii și adulți“. *Sleep*, 31(5): 619–626

Knutson, K.L. (2012) „Are somnul neregulat vreun rol în vulnerabilitatea față de obezitate?“ *American Journal of Human Biology,* 24: 361–371

CUM AFECTEAZĂ ALCOOLUL METABOLIZAREA GRĂSIMILOR?

Siler, S.Q., Neese, R.A. și Hellerstein, M.K. (1999). „Lipogeneza de-novo, cinetica lipidelor și echilibrul lipidelor din organism după consumul de alcool“. *American Journal of Clinical Nutrition*, 70: 928–936

CERCETĂRI ASUPRA MĂSURĂTORILOR LEGATE DE OBEZITATE

Romero-Corral, A. *et al.* (2008) „Acuratețea indicelui de masă corporală în diagnoza obezității la populația adultă din SUA“, 32(6): 959–966

DE CE POATE FI DIFICIL SĂ SLĂBEȘTI ȘI SĂ ÎȚI PĂSTREZI GREUTATEA PE TERMEN LUNG?

Hall, K.D. *et al.* (2011) „Cuantificarea efectului dezechilibrului energetic asupra greutății corporale“. *The Lancet,* 378: 826–837

Sumithran, P. *et al.* (2011) „Persistența pe termen lung a adaptărilor hormonale la pierderea în greutate“. *New England Journal of Medicine,* 365: 1597–1604

EFECTELE DE YO-YO ALE DIETELOR ASUPRA GREUTĂȚII

Mason, C. *et al.* (2012) „Istoricul fluctuației greutății nu afectează pierderea viitoare în greutate“. *Metabolism – Clinical and Experimental,* 62(1): 127–136

CE E MAI IMPORTANT PENTRU PIERDEREA ÎN

GREUTATE – DIETA SAU EXERCIȚIILE?

Tsai, A.C., Sandretto, A. și Chung, Y.C. (2003) „Dieta este mai eficientă pentru reducerea greutății, dar exercițiile sunt mai eficiente în eliminarea grăsimii în fazele de început ale unui program de slăbit, la oamenii sănătoși“. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 14(9): 541–549

LINII DIRECTOARE MEDICALE PENTRU CONTROLUL GREUTĂȚII

Scottish Intercollegiate Guidelines Network (2010) *Management of obesity*. Scottish Intercollegiate Guidelines Network, Edinburgh

STATISTICI DE SĂNĂTATE

Centers for Disease Control and Prevention (2011) „Diabetul diagnosticat și nediagnosticat din Statele Unite, la toate vârstele“ [online] Disponibil pe: http: //www.cdc.gov/diabetes/pubs/estimates11.htm#1 [ultima accesare: 31/10/12]

Diabetes U.K. (2012) „Diabetul în Marea Britanie 2012“ [online] Disponibil pe: http: //www.diabetes.org.uk/Documents/Reports/Diabetes-in-the-UK-2012.pdf [ultima accesare: 31/10/12]

Hippisley-Cox, J. și Coupland, C. (2012) „Efectele nedorite ale statinelor la bărbații și femeile din Anglia și Țara Galilor: un studiu amplu, cu utilizarea bazei de date QResearch“. *British Medical Journal*, 340: c2197

Organizația Mondială a Sănătății (2012) „Statistici mondiale de sănătate“ World Health Statistics 2012 [online] Disponibil pe: http: //www.who.int/healthinfo/EN_WHS2012_Full.pdf [ultima accesare: 31/10/12]

The Information Centre (2008) „Rețetele eliberate în cadrul comunităților locale: statistici pentru 1997–2007: Anglia“

[online] Disponibil pe: http://www.ic.nhs.uk/webfiles/publications/PCA%20publication/Final%20version%20210708.pdf [ultima accesare: 31/10/12]

CUM AFECTEAZĂ SCHIMBAREA FRECVENȚEI MESELOR HORMONII, GLICEMIA ȘI APETITUL?

Alken, J., Petriczko, E. și Marcus, C. (2008) „Efectele postului la tinerii care manifestă simptome de hipoglicemie în absența meselor frecvente“. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(56): 721–726

Bogdan, A., Bouchareb, B. și Touitou, Y. (2005) „Răspunsul leptinei circulante la postul de zi al Ramadanului: studiu circadian“. *British Journal of Nutrition*, 93(4): 515–518

Boyle, P.J., Shah, S.D. și Cryer, P.E. (1989) „Insulina, glucagonul și catecolaminele în prevenirea hipoglicemiei în timpul postului“. *American Journal of Physiology*, 256(5 Pt 1): E651–661.

Frecka, J.M. și Mattes, R.D. (2008) „Posibila antrenare a grelinei în tiparele alimentare ale oamenilor“. *American Journal of Physiology: Gastrointestinal and Liver Physiology*, 294(3)G699–G707

Johnstone, A.M. *et al.* (2002) „Efectele postului asupra compensării energetice și obiceiurile alimentare ale femeilor și bărbaților slabi“. *International Journal of Obesity*, 26: 1623–1628

Kolaczynski, J.W. *et al.* (1996) „Răspunsul leptinei la postul pe termen scurt și reluarea alimentației la oameni: o legătură cu ketogeneza, dar nu și cu ketonele“. *Diabetes*, 45(11): 1511–1515

Leidy, H.J. și Campbell, W.W. (2011) „Efectul mâncatului frecvent asupra controlului apetitului și a aportului de hrană: scurt sinopsis al studiilor asupra alimentației controlate“. *The Journal of Nutrition*, 141: 154s–157s

Stote, K.S. *et al.* (2007) „Un studiu clinic controlat pentru reducerea frecvenței meselor fără restricționarea caloriilor, la adulți sănătoși, cu greutate normală, de vârstă mijlocie“. *American Journal of Clinical Nutrition,* 85(4): 981–988

ESTE POSTUL INTERMITENT MAI EFICIENT DECÂT NUMĂRAREA CALORIILOR?

Harvie, M.N. *et al.* (2011) „Efectele restricției energetice intermitente sau continui asupra scăderii în greutate și markerii de risc ai bolilor metabolice: un studiu clinic aleatoriu pe tinere femei supraponderale“. *International Journal of Obesity,* 35(5): 714–727

Varady, K.A. (2011) „Restricția intermitentă *versus* restricția zilnică de calorii: care tip de dietă este mai eficient pentru scăderea în greutate?“ *Obesity Reviews,* 12: e593–e601

CUM AFECTEAZĂ POSTUL RATA METABOLICĂ?

Mansell, P.L., Fellows, I.W. și MacDonald, I.A. (1990) „Răspuns termogenic mărit la epinefrină după 48 de ore de înfometare, la oameni“. *American Journal of Physiology,* 258(1 Pt 2): R87–93

Martin, A. *et al.* (2000) „Este justificat sfatul de a mânca micul-dejun? Rezultatele unui scurt experiment alimentar și metabolic asupra unor bărbați tineri și sănătoși“. *British Journal of Nutrition,* 84(3): 337–344

Webber, J. și Macdonald, I.A. (1994) „Schimbările cardiovasculare, metabolice și hormonale care însoțesc înfometarea acută la bărbați și femei“. *British Journal of Nutrition,* 71(3): 434–447

POSTUL PENTRU ELIMINAREA GRĂSIMII

Helibronn, L.K. *et al.* (2005) „Postul alternativ la subiecți non-obezi: efectele asupra greutății corporale, a compoziției

corporale și a metabolismului energetic“. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81: 69–73

EFECTELE POSTULUI ASUPRA OAMENILOR DE DIFERITE GREUTĂȚI

Elia, M., Stubbs, R.J. și Henry, C.J.K. (1999) „Diferențe de metabolizare a grăsimii, carbohidraților și proteinelor între subiecți slabi și obezi supuși înfometării totale“. *Obesity Research*, 7(6): 597–604

PRIVIRE DE ANSAMBLU ASUPRA STUDIILOR LEGATE DE POST ȘI SĂNĂTATE

Johnstone, A.M. (2007) „Postul – ultima dietă?“ *Obesity Reviews*, 8: 211–222

CUM INFLUENȚEAZĂ POSTUL FACTORII DE RISC PENTRU BOLILE DE INIMĂ ȘI DIABET?

Carlson, O. *et al.* (2007) „Impactul unei frecvențe reduse a meselor, fără restricții calorice, asupra reglării nivelului de glucoză la bărbați și femei sănătoase, cu greutate normală, de vârstă mijlocie“. *Metabolism*, 56(12): 1729–1734

Gomez, J.C. (2011) Comunicat de presă: „Studiul arată că rutina postului periodic este bună pentru sănătate și pentru inimă“ [online] Disponibil pe: http: //www.eurenaprt.org/pub_releases/2011-04/imc-sfr033111.php [ultima accesare: 30/10/2012]

Halberg, N. *et al.* (2005) „Efectele postului intermitent și a reluării alimentației asupra acțiunii insulinei la bărbați sănătoși“. *Journal of Applied Physiology*, 99(6): 2128–2136

Harvie, M.N. *et al.* (2011) „Efectele restricțiilor energetice intermitente sau continui asupra pierderii în greutate și a markerilor de risc ai bolilor metabolice: un studiu clinic aleatoriu asupra unor tinere femei supraponderale“. *International Journal of Obesity*, 35(5): 714–727

Heilbronn, L.K. *et al.* (2005) „Toleranța la glucoză și reacția genelor mușchilor scheletici ca răspuns la postul alternativ“. *Obesity Research,* 13(3): 574–581

Varady, K.A. *et al.* (2009) „Postul alternativ modificat pe termen scurt: o nouă strategie alimentară pentru pierderea în greutate și protecția cardiacă la adulții obezi“. *American Journal of Clinical Nutrition,* 90(5): 1138–1143

Wing, R.R. *et al.* (1994) „Tratament de un an pentru pierderea în greutate la pacienți obezi cu diabet de tip II: Includerea unei diete intermitente, foarte săracă în calorii, îmbunătățește rezultatele?“ *The American Journal of Medicine,* 97(4): 354–362

POSTUL ȘI AUTOFAGIA

Alirezaei, M. *et al.* (2010) „Postul pe termen scurt induce o profundă autofagie neuronală“. *Autophagy,* 6(6): 702–710

CUM POATE AJUTA RESTRICȚIA CALORIILOR SAU POSTUL LA PREVENIREA ORI TRATAREA CANCERULUI?

Fontana, L. (2008) „Efectele pe termen lung ale restricțiilor de calorii sau de proteine asupra concentrației de IGF-1 și IGFBP-3 la oameni“. *Aging Cell,* 7(5): 681–687

Johnson, J.B. (2008) „Postul alternativ modificat, anterior tratamentului, va permite doze și frecvențe mai mari ale chimioterapiei pentru cancer și rate mai mari de vindecare“. *Medical Hypotheses,* 72(4): 381–382

Lee, C. *et al.* (2012) „Ciclurile de post alimentar întârzie creșterea tumorilor și sensibilizează o gamă de tipuri de celule canceroase la chimioterapie“. *Science Translational Medicine,* 4(124): 124

Longo, V.D. și Fontana, L. (2010) „Restricția de calorii și prevenirea cancerului: mecanisme metabolice și moleculare“.

Trends in Pharmacological Science, 31(2): 89–98

Safdie, F.M. *et al.* (2009) „Postul și tratamentul cancerului la oameni: raport pe studii de caz“. *Aging*, 1(12): 988–1007

PROPRIETĂȚILE ANTICANCERIGENE ALE CEAIULUI VERDE

Komori, A. *et al.* (1993) „Activitatea anticarcinogenică a polifenolilor de ceai verde“. *Japan Journal of Clinical Oncology,* 23(3)

CUM COMBATE POSTUL INFLAMAȚIILE?

Aksungar, F.B., Topkaya, A.E. și Akyildiz, M. (2007) „Interleukina-6, proteina C-reactivă și parametrii biochimici în timpul postului intermitent prelungit“. *Annals of Nutrition and Metabolism,* 51(1): 88–95

Dixit, V.D. *et al.* (2011) „Frecvența controlată a meselor fără restricție calorică modifică producția de citokine ale celulelor mononucleare din sângele periferic“. *Journal of Inflammation,* 8:6

Johnson, J.B. *et al.* (2007) „Restricțiile calorice ale postului alternativ îmbunătățesc rezultatele clinice și reduc markerii de stres oxidativ și inflamația la adulți supraponderali cu astm moderat“. *Free Radical Biology and Medicine,* 42(5): 665–674

CUM AFECTEAZĂ POSTUL HORMONII FEMININI?

Alvero, R. *et al.* (1998) „Efectele postului asupra funcției neuroendocrine și dezvoltarea foliculilor la femeile slabe“. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 83: 76–80

Bergendahl, M. *et al.* (1999) „Postul pe termen scurt suprimă leptina și (invers) activează secreția necontrolată a hormonilor de creștere la femei, faza midluteală – studiu clinic“. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 84(3): 883–894

Hartman, M.L. *et al.* (1992) „Creșterea frecvenței și a

amplitudinii secreției hormonului de creștere (HG) au dus la creșterea nivelului de HG pe parcursul a două zile de post la bărbați normali“. The *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism,* 74(4): 757–765

Martin, B. *et al.* (2007) „Metabolismul în funcție de sex, răspunsurile neuroendocrine și cognitive la restricțiile și excesele de energie alimentară“. *Endocrinology,* 148(9): 4318–4333

Soules, M.R. *et al.* (1994) „Postul pe termen scurt la femeile normale: absența oricărui efect asupra secreției de gonadotrofine și a ciclului menstrual“. *Clinical Endocrinology,* 40(6): 725–731

CUM ESTE AFECTAT APETITUL DE CICLUL MENSTRUAL?

McNeil, J. și Doucet, E. (2012) „Posibili factori de alterare a echilibrului energetic în timpul ciclului menstrual: o privire mai atentă asupra severității sindromului premenstrual, comportamente autoimpuse în așteptarea recompensei și variațiile leptinei“. *European Journal of Obstetrics and Reproductive Biology,* 163(1): 5–10

ROLUL HORMONULUI DE CREȘTERE ÎN MENȚINEREA MASEI MUSCULARE

Kanaley, J.A. *et al.* (1997) „Răspunsul hormonului de creștere uman la exercițiile fizice repetate“. *Journal of Applied Physiology,* 83(5): 1756–1761

Moller, N. *et al.* (2009) „Hormonul de creștere și metabolismul proteinelor“. *Clinical Nutrition,* 28(6): 597–603

Norrelund, H. *et al.* (2001) „Reținerea proteinelor, efect determinat de hormonul de creștere în timpul postului, implică inhibarea descompunerii proteinelor musculare“. *Diabetes,* 50(1): 96–104

PROTEINELE ȘI GRĂSIMEA ABDOMINALĂ

Loenneke, J.P. *et al.* (2012) „Cantitatea de proteine de calitate este invers proporțională cu grăsimea abdominală“. *Nutrition and Metabolism,* 9(1):5

CÂT DE MULT EXERCIȚIU FIZIC ESTE NECESAR?

Organizația Mondială a Sănătății (2010) Recomandări generale în legătură cu activitatea fizică pentru sănătate. Disponibil la: http: //whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

ESTE PERFORMANȚA FIZICĂ AFECTATĂ ÎN TIMPUL POSTULUI?

Chaouachi, A. *et al.* (2012) „Efectele postului intermitent al Ramadanului asupra performanței atletice: Recomandări pentru menținerea condiției fizice“. *Journal of Sports Sciences,* 30(s1): S53–73

Ferguson, L.M. *et al.* (2009) „Efectele restricției calorice și ale postului peste noapte asupra performanțelor în ciclismul de anduranță“. *Journal of Strength and Conditioning Research,* 23(2): 560–570

Schisler, J.A. și Ianuzzo, C.D. (2007) „Alergatul pentru menținerea condiției fizice cardiovasculare nu este limitat de postul pe termen scurt, dar nici îmbunătățit prin suplimentarea carbohidraților“. *Journal of Physical Activity and Health,* 4(1): 101–112

EFECTELE EXERCIȚIILOR ÎN TIMPUL POSTULUI ASUPRA METABOLISMULUI

Farah, N.M.F. și Gill, J.M.R. (2012) „Efectele exercițiului înainte sau după masă asupra echilibrului grăsimii și a metabolismului postprandial la bărba- ții supraponderali“. *British Journal of Nutrition*: 10.1017/S0007114512004448

Hulston, C.J. *et al.* (2010) „Antrenamentele în condițiile unui nivel scăzut de glicogen în mușchi îmbunătățesc metabolizarea grăsimii la bicicliștii bine antrenați“. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* 42(11): 2046–2055

Knapik, J.J. *et al.* (1988) „Influența postului asupra metabolizării carbohidraților și a grăsimii, în timpul odihnei și a stării active la bărbați“. *Journal of Applied Physiology,* 64(5): 1923–1929

Trabelski, K. *et al.* (2012) „Efectele alimentației normale *versus* post în timpul Ramadanului asupra compoziției organismului și a unor parametri metabolici la bărbații activi fizic“. *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism,* 22(1): 11–18

EFECTELE EXERCIȚIULUI ASUPRA MUȘCHILOR ÎN TIMPUL POSTULUI SAU A ALIMENTAȚIEI NORMALE

Civitarese, A.E. *et al.* (2005) „Ingestia de glucoză în timpul exercițiului afectează exprimarea genelor oxidative ale musculaturii scheletice indusă de activitatea fizică“. *American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism,* 289: e1023–e1029

Deldicque, L. *et al.* (2010) „Ca urmare a unui antrenament de anduranță în timpul postului a crescut fosforilarea p70s6k la consumarea unei băuturi protein-carbohidrate“. *European Journal of Applied Physiology,* 108(4): 791–800

Psilander, N. *et al.* (2012) „Exercițiul fizic în timpul unui nivel scăzut de glicogen intensifică exprimarea genei PGC-1a din mușchii scheletici umani“. *European Journal of Applied Physiology,* PMID: 23053125

Stannard, S.R. *et al.* (2010) „Adaptări ale musculaturii scheletice la antrenamente de anduranță în condiții de alimentare acută *versus* post peste noapte“. *Journal of Science*

and Medicine in Sport, 13: 465–469

EFECTELE POSTULUI ASUPRA ECHILIBRULUI PSIHIC

Johnson, S. și Leck, K. (2010) „Efectele postului alimentar asupra echilibrului fizic la tinere femei sănătoase“. *Nutrition Journal,* 9:18

CE INFLUENȚĂ ARE POSTUL ASUPRA CREIERULUI?

Halagappa, V.K. *et al.* (2007) „Postul intermitent și restricția calorică ameliorează deficitele comportamentale legate de îmbătrânire în modelul triplu-transgenic al bolii Alzheimer la șoareci“. *Neurobiology of Disease,* 26(1): 212–220

Kramer, A.F., Erickson, K.I. și Colcombe, S.J. (2006) „Exercițiu, cogniție și creierul care îmbătrânește“, *Journal of Applied Physiology,* 101(4): 1237–1242

Lieberman, H.R. (2008) „Un test dublu-orb, controlat placebo, de 2 zile cu privare de calorii: efectele asupra cogniției, activității, somnului și glicemiei interstițiale“. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88: 667–676

Martin, B., Mattson, M.P. și Maudsley, S. (2006) „Restricția calorică și postul intermitent: două diete cu potențial pentru o îmbătrânire în condiții bune a creierului“. *Ageing Research Reviews,* 5(3): 332–353

Middleton, L.E. *et al.* (2011) „Scăderea energiei active și episoadele de deteriorare cognitivă la adulții mai în vârstă“. *Archives of Internal Medicine*, 171(14): 1251–1257

Rothman, S.M. și Mattson, M.P. (2012) „Dependența de activitate, semnalizarea BDNF care răspunde la stres și căutarea sănătății și a rezistenței optime a creierului pe toată durata vieții“. *Neuroscience,* 10.1016/j.neuroscience.2012.10.014

Vercambre, M.N. *et al.* (2011) „Activitatea fizică și cogniția la

femei cu boli vasculare“. *Archives of Internal Medicine,* 171(14): 1244–1250

EFECTELE POSTULUI ASUPRA SPERANȚEI DE VIAȚĂ

Johnson, J.B. (2006) „Efectele asupra sănătății ale restricției de calorii, în zile alternative: a mânca mai puțin și mai mult decât e nevoie, în zile alternative, prelungește viața“. *Medical Hypotheses*, 67(2): 209–211

Trepanowski, J. (2011) „Impactul regimurilor cu restricție calorică și alimentară asupra markerilor de sănătate și longevitate la oameni și la animale: o sinteză a rezultatelor disponibile“. *Nutrition Journal,* 10: 107

GHID PRACTIC PENTRU A TE AJUTA SĂ NU MAI EXAGEREZI GÂNDINDU-TE

Newbigging, S. (2012) *ZDRANG! Cum să gândești mai puțin, pentru a avea pace și succes?* Findhorn Press, Forres

A FI DEȘTEPT NU ÎNSEAMNĂ CĂ AI MAI MULTĂ VOINȚĂ

Shiv, B. și Fedorikhin, A. (1999) „Inima și mintea în conflict: interacțiunea dintre afectiv și cogniție în luarea deciziilor de către consumator“. *Journal of Consumer Research,* 26(3): 278–292

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ PLANIFICI PRIMA MASĂ DE DUPĂ POST?

Goldstone, T. (2012) „Mic-dejun bun și dietă bună: noile descoperiri susțin bunul-simț“. [online] disponibil pe: http://www.sfn.org/am2012/pdf/press/Diet.pdf [ultima acesare: 30/10/2012]

Wansink, B., Tal, A. și Shimuzu, M. (2012) „Cele mai căutate alimente: după 18 ore de post, oamenii sunt atrași în primul rând de amidon și în ultimul rând de legume“. *Archives of*

Internal Medicine, 172(12): 961–963

MULȚUMIRI

Pentru mine, această carte înseamnă mult mai mult decât cuvintele cuprinse în paginile ei. Ea aduce laolaltă o poveste foarte dragă mie despre oameni și locuri care m-au inspirat să urmez o cale, fără ca măcar să știu încotro va duce aceasta.

Au existat câțiva oameni excepționali, care au avut un rol hotărâtor în drumul meu și lor aș vrea să le mulțumesc. Lui Harry Bell și echipei lui de la Tern Television, care au spus atât de bine povestea centrelor noastre de sănătate bazate pe post; lui Grace Cheetham de la Duncan Baird, pentru că a avut imaginea acestei cărți din câteva paragrafe simple, și lui Jane, pentru redactarea ei; agentelor mele Jayne și Julia, de la Champion Talent și Borra Garson; lui Sarah Dempster, colegă nutriționistă și colac de salvare academic, având o contribuție uriașă la realizarea acestei cărți; clienților mei, absolut fiecăruia, care întotdeauna m-au inspirat să învăț mai mult și să fac mai mult; părinților mei, care au acceptat iubitori totalul meu dezinteres pentru un drum convențional în viață, uimitorilor prieteni, precum Hala, Lou, Lucy și Richard, care au oferit un loc în casele și inimile lor vieții mele într-o valiză și, cel mai mult, copiilor mei, Hannah, Callum, Jana și Ruaridh, precum și soțului meu pentru că sunt, pur și simplu, motivul din spatele motivului din spatele motivului.

**Pentru informații despre oricare
dintre centrele de sănătate ale Amandei,
documentare și cărți sau asistență online**

pentru pierderea în greutate,
vizitează www.amandahamilton.com.

INDICE[*2]

Rețetele în *italic* se regăsesc în planurile de post de la paginile 145–204.

A

abordări 51, 57
alcool 31, 45, 52, 85, 100, 108, 117, 210
alergare, efectul postului asupra 120, 125
alimente
    cu puțină grăsime 94, 96–97, 117, 154, 156, 159, 163–164, 169, 171, 175, 179, 180–181, 184–185, 189
    procesate 93, 97, 113–114
Ananas și pară 137, 198
antibiotice 61
anti–îmbătrânire 16, 18, 52, 54
antrenament 24, 42, 46, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 84, 89, 92, 122, 124, 125, 216, 217
apetit, control al 13, 18, 25, 28, 32, 36, 42, 108, 114, 212
ardei 8, 133–134, 142, 153, 154–155, 158–159, 167, 168–169, 173, 175, 179–180, 183–192
ardere
    postul ca modalitate de creștere 38–40, 45, 72, 84, 89–90, 121–122, 124
autocontrol 32, 42, 105
autofagie 18, 53, 62, 67, 207, 214
ayurveda 24

B

băi reci 89
banane 142, 145, 150, 152
bărbați, postul pentru 99
băuturi dietetice 31, 33, 38, 63, 113
băuturi pentru sportivi 70–72
băuturi proaspete 24, 62, 143
boli cardiovasculare 28, 52, 55, 57–58
brânză 89, 97, 117, 134, 154, 156, 166–167, 173, 175, 184, 189, 197
Breakfast Burrito 155
Brioșe cu pere și ghimbir 157

Burger sănătos din curcan 180
Burgeri cu fasole și cușcuș 191, 133
Burgeri sănătoși fără chiflă 169
Burrito caraibean vegetal 173

C

calorii 9, 12, 17, 20, 27–32, 36, 38–46, 49–50, 54, 59, 70–71, 74, 76–77, 83–84, 86, 89, 90, 92–93, 95, 99–101, 113–114, 116–118, 120–122, 124, 126, 135
Cană de morcov 203
cancer 9, 28, 51–52, 54–55, 58–59, 90, 115, 120, 122, 127, 214
Căpșuni calde cu mirodenii 136–137, 199
Captura zilei cu fasole verde 133, 185
carbohidrați 17, 29–31, 37–38, 40–41, 45, 68–76, 90, 94, 97–98, 114–116, 118–119, 124, 128, 141, 207–208, 213, 216
cartofi 98, 100, 134, 160, 164, 170, 179, 182–183, 193–194
Castravete răcoritor 201
ceai de plante 26, 90, 94, 108, 118, 214
celule grase 27–28, 37, 44–46, 208
ceapă 159, 169, 172, 179, 182, 187, 193
Chiftele în sos de vin roșu și roșii 185
Chilli cu legume 135, 194
ciclu menstrual 19, 34, 92–93, 98, 128
cină, 250 calorii 135, 195
ciocolată 48, 96, 106, 117
circulație, sangvină 57
circumferință, a taliei 35–36, 46
ciuperci 96, 133, 153, 155, 161, 178, 182–183
Clătite cu feta și spanac 156
Clătite cu măr și vanilie 156
coacăze 142, 146, 149, 178, 198–199
Cocktail de legume 137, 204
Cocktail de creveți uriași 165
cofeină 30, 81, 89–90, 108, 128
control, al glicemiei 128, 212, 217
cortizol 30, 128, 208
Cotlet de porc Dijon cu măr și varză 180
creier, efectul postului asupra 19, 43, 66–67
creveți 133, 135, 165–166, 190, 196
Creveți și năut balti 133, 190
curcan 97, 133–134, 168–169, 174, 180
Curcan călit cu ardei iute și migdale 168

Curcan în tortilla 133, 168
curry 107, 133, 135, 171, 182, 187–188, 190–192
Curry de miel cu orez și mazăre 133, 182
cușcuș 133–134, 167–168, 173, 187, 191–192

D

detoxifiere 12, 24, 60, 62–63, 100, 109
diabet 9, 28, 36, 43, 51–53, 55, 58, 115, 120, 127, 211–215
dietă 8, 10, 17, 26, 29–33, 36–38, 44–46, 48, 55, 60, 62–64, 66–68, 70, 74–76, 82, 88–89, 92, 99–101, 106, 108–109, 114–115, 133, 211–213, 218
  de tranziție 63
  eșec 16, 38, 87
dovleac 133–134, 151, 158, 161, 174
dressing 117, 119, 148–149, 162–165

E

efecte, secundare 30, 51–52, 54, 56, 59, 62–63, 116, 128, 133
energie, a oferi 9, 15, 31, 40, 42, 45–46, 50, 53, 55, 57, 70, 73–74, 115, 125, 136, 141, 207–208
esențial 17, 29, 31, 41, 62, 98, 113–114, 116, 207
exercițiu 34, 61, 121–122, 125, 216–217

F

factor de creștere de tip 1 (IGF–1) 18, 41, 54–55, 208–209, 214
fasole 96, 114–115, 133, 154–155, 161, 163–164, 166, 170, 173–175, 181, 183–186, 191–192, 194–195
femei, post pentru 19, 26, 32–33, 35, 37, 74, 92–93, 115, 117, 125
Florida Blue 137, 199
foame și apetit 28
Forță la pachet 137, 199
fruct 8, 32, 60, 62, 64, 67–68, 89, 95–98, 106, 113–118, 128, 134–136, 139–143, 146, 148–149, 152, 157, 165, 174, 197–198, 201, 203
Fulgi de ovăz cu coacăze antioxidante 146

G

ghimbir 24, 94, 133–134, 136–137, 143, 145, 147, 157, 159, 161–162, 168–169, 175–176, 181, 183–184, 192–193, 196, 199–202
Ghiveci din Orientul Mijlociu 193
granola 133, 151–153
Granola aromată 152
Granola cu fructe 152

Granola cu nuci și semințe 133, 151
grăsime 46, 114, 116
    abdominală 27–28, 30, 35, 45–46, 77, 216
Grecia antică, postul în 23
grelină 36–38, 108, 208
Grepfrut și lime 198
greutate 9–10, 16–17, 23, 27, 29–36, 38–40, 42, 46–51, 63, 66, 71, 74, 86–87, 89, 93, 98–101, 108, 110, 114–116, 120, 134, 210–214, 219
gustări 18–19, 27, 29, 32, 42–43, 48–49, 85, 97–98, 101, 106–108, 113–114, 126, 129, 131, 197, 210

H

hidroterapia colonului 64–65
hormon de creștere 41, 54, 208, 215

I, Î

Iarbă de grâu 200
ideal 32, 33, 35–36, 86, 120, 123
indice de masă corporală (IMC) 33, 210
inflamație 56, 209
ingrediente 8, 94, 118, 136, 139–143, 145, 150, 163, 165, 177, 182, 189, 197–203
inspirație 26, 104, 122
istorie 12, 23–25
Încântare pentru digestie 137, 201

K

Kebab Halloumi cu cocos și cușcuș 173
Kedgeree 134, 171

L

Lasagna cu vită și legume 184
legume 8, 24, 32, 60, 62, 64, 67, 89, 95, 97–98, 100, 107, 113–116, 118, 128, 133–137, 140–143, 158–162, 169, 172–175, 178–180, 184, 186–187, 191, 193–197, 201, 203, 218
leptină 37–38, 96, 108, 208, 215
linte 96, 107, 114, 134, 158, 162, 164–166, 174, 191, 194, 196

M

Magie cu legume și măr 137, 202
Măr îmbujorat 198

Măr plin de vitalitate 202
mâncare adevărată 114
Mâncare cu cârnați 181
Mâncare de pui cu vin roșu 178
mâncat emoțional 29, 31
mango 133–135, 142, 145–146, 165, 167–168, 173–174
masă musculară, menținere 19, 34, 36, 40–41, 73, 75, 100
meditație 15, 103–105, 109
mediu, pentru post 107
mere, *vezi și* sucuri 35, 136, 146, 148, 152, 174, 198, 200–201
metode 24, 38–40, 83–84, 100–101, 125
mic–dejun 16, 39–40, 85, 131, 133–135, 218
miel 133, 182
Minunea verde 136, 204
Morcov auriu 137, 202
Morcov și sfeclă roșie 137, 203
Morcov și țelină 137, 203
motivație 30, 35, 39, 42, 74–75, 110
motive, pentru a ține post 17, 28, 44, 108, 114, 140
musli 133, 135, 150–151
Musli cremos cu stafide și măr 133, 151
Musli cu banane 150
Musli cu nuci și cocktail Florida 135, 150

N

năut 114, 133, 135, 187–188, 190, 194
nivel de insulină 18, 31, 55–56
nuci 29, 42, 97, 116, 133–135, 147, 149–152, 166–167, 176, 185

O

Omletă cu ceapă, feta și roșii 135, 154
Omletă cu ciuperci în stil thai 154
Omletă cu ciuperci și spanac 153
Omletă cu somon afumat 155
organic 96, 137, 141–142
ou 48, 96, 114, 134–135, 153–157, 170–171, 174–175, 180, 185, 191, 196–197
Ouă poșate 153, 196

P

Pasiune 201
păstrăv 188

Păstrăv prăjit în tigaie, cu lămâie, iaurt și sparanghel 188
persoane care fac multă mișcare, postul pentru 19
personalități alimentare 81–82
Pește din Goa și curry cu năut 187
Pește la cuptor 133, 171
Pește la grătar cu roșii și măsline (250 calorii) *135, 186*
Pește mediteraneean cu cușcuș 134, 187
pierdere în greutate 10, 16–17, 38, 47, 71, 93, 101, 115, 134, 214
planuri de post 20, 46, 86, 88, 113, 118, 131
Plăcintă cu carne de vită și ciuperci 133, 182
Popeye 137, 203
porc 135, 180–181, 196
porție, dimensiuni 48, 119
post alternativ (o zi da, una nu) 44, 59, 84, 213–214
post 11, 17–20, 33, 35, 73, 92, 99, 103, 113 , 213
    cu apă 84
    intermitent 10, 18, 26, 38, 46–47, 50, 54, 56, 59, 62, 69, 73–74, 76, 83, 99–100, 212, 217
    pe bază de sucuri 18, 62–63, 86–87, 131, 143, 205
    de lifestyle 11, 83–86, 101, 131
prânz, 250 calorii 174
probleme tiroidiene 32
Prospețime de... mentă 136, 203
procentaj grăsime corporală 33–34, 56
proteine 18, 29–30, 41, 45–46, 55, 58, 62, 67, 74–75, 89, 97, 113–115, 118, 133–136, 145–147, 150, 197, 207–209, 213–216
pui 105, 123, 133–135, 141–142, 158–159, 162–163, 167–168, 174, 176–179, 182, 195–196
Pui cajun cu salată Coleslaw 176
*Pui cu mușt*ar *și legume de iarnă 178*
Pui cu sos de verdeață 133, 179
Pui cu paprika la grătar (250 calorii) *177*
Pui lipicios cu mango și cușcuș 167
Pui Piri–Piri 135, 167
Pui, sparanghel și nuci caju la tigaie 134, 176

Q

quinoa 133, 135, 147–148, 172–173

R

Ramadan 56, 69, 74, 212, 216
raport talie/șold 35

Răsfăț cu fructe pentru imunitate 148
rată metabolică 39, 42, 54, 93, 213
regenerare 52–54, 207
reguli de nutriție 32, 83, 88, 111, 113, 128
religii, postul în 16, 25
restricție de calorii pe termen lung 214
rezistență insulinică 28, 31, 55
rezultatele 10, 12, 26, 47, 57, 59, 61, 73–75, 99, 101, 110, 205, 213–215
ridicare de greutăți 19, 74–76, 92, 121, 124–125
roșii 186–196, 203, 208

S, Ș

Salată cu brânză de capră, nuci și măr 134, 166
Salată cu creveți, sfeclă, avocado și mango 165
Salată cu macrou afumat, sfeclă și fasole 163
Salată cu pui, mozzarella și roșii 134, 162
Salată de cartofi noi, somon și spanac 134, 164
Salată de fructe cu nuci crocante 149
Salată de somon și linte puy 164
Salată de citrice cu migdale 149
Salată de fasole pentru aport de fier 166
Salată de fructe cu quinoa și mentă 135, 148
Salată de pui cu dressing de caise și mentă 163
salate 94, 106, 113–114, 116, 118–119, 134–135, 142, 148–149, 162–168, 170, 174–178 180 184, 188, 192, 194–197
sănătate,
    postul pentru 18
    a inimii 57–58, 213
sfeclă 135, 137, 142, 163–165, 203
smoothie 97–99, 133–134, 139–140, 142, 145
Smoothie de mango, măr și ghimbir 145
Smoothie cu ovăz, curmale și banane 145
Smoothie cu unt de arahide 145
somn 29, 41, 69, 108–109, 122, 210, 217
Somon picant cu ardei umplut 134, 189
Somon la grătar și quinoa cu harissa 133, 172
spanac 94, 133–134, 137, 142, 153–156, 158, 163–164, 166–167, 170, 174–175, 186, 191, 196, 202
St Clement's 136, 199
Struguri crocanți 137, 202
storcătoare de fructe 139–140

stres 29–30, 45, 60–61, 67–68, 73, 102, 108–109, 120, 128, 137, 207–209, 215, 217
studii de caz asupra performanței 47, 75, 214
Suc cald de pepene și ghimbir 136–137, 199–200
Sucul Jos din pat 137, 201
Suc pentru sănătatea ficatului 136, 200
sucuri 10–11, 18, 20, 24, 47, 57, 62–64, 68, 82–84, 86–88, 96, 101, 118, 128, 131, 136, 139, 140–141, 143, 197, 205
supă 25, 133–137, 139, 158–162, 171, 174, 178–180, 182, 186–188, 191, 193, 195–196
Supă de pui, dovleac și spanac (250 calorii) 133, 158
Supă de legume 135, 195
Supă de linte condimentată 134, 162
Supă de mazăre cu șuncă și arpagic 133, 159
Supă de pui, dovleac și spanac 133, 158
Supă de pui cu tăiței în stil asiatic 135, 159
Supă minestrone 135, 160
Supă miso de dovleac 134, 161
Supă Thai cu tofu și tăiței 193
suprarenale 30, 44, 91, 208–209
știință 5, 17–18, 20, 24, 26, 35, 40, 42, 47, 67, 102, 105, 127

T

Thai Tofu Curry 192
Tocană de linte și spanac 134, 191
tofu 135, 161, 192, 193, 196
Ton Niçoise 135, 170
toxine 32, 53, 61, 114, 209
Tropicele mărului 136, 198
Turte de somon 189

V

vită 94, 133–134, 169, 181–182, 183–185
Vită călită cu sos teriyaki 133, 169
Vită cu miere și ghimbir 134, 183

Y

Yoatie cu mango și fructul pasiunii 135, 146
yoga 15–16, 64, 87, 94, 105, 123, 125, 136, 205

Z

zahăr 117, 134

[2*] Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții și la ediția digitală în format PDF.